

STRUCTURA MAGICULUI Vol.2

5 cursuri de lucru pentru dezvoltarea gândirii structurale

RICHARD BANDLER
JOHN GRINDER

excelsior

STRUCTURA MAGICULUI II

de

RICHARD BANDLER

și

JOHN GRINDER

EXCALIBUR

2008

The Structure of Magic II/ Richard Bandler, John Grinder

© 2008 Editura EXCALIBUR

Colectiv redacție

Traducere: Nicoleta Radu

Redactor: Dana Marcu

Corector-șef: Iulia Zeca

Grafică: Mălin Oloier

Tehnoredactare: Ciprian Dudaș

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BANDLER, RICHARD

**Structura magicului / Richard Bandler, John
Grinder; trad.: Nicoleta Radu. - București: Excalibur,
2008**

2 vol.

ISBN 978-973-88563-3-2

Vol. 2. - ISBN 978-973-88563-5-6

I. Grinder, John

II. Radu, Nicoleta (trad.)

159.962

Structura magicului

ISBN 978-973-88563-3-2

Vol. 2. - ISBN 978-973-88563-5-6

© 2008 - Editura EXCALIBUR

Adresa: CP 82-144 București

Internet: www.edituraexcalibur.com

E-mail: office@edituraexcalibur.com

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii EXCALIBUR.
Nicio parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nicio formă,
fără permisiunea scrisă a Editurii EXCALIBUR.

Cuprins

Partea I	7
Sisteme de reprezentare	
– Alte hărți pentru același teritoriu	
Partea a II-a	33
Incongruența	
Partea a III-a	103
Funcții neclare	
Partea a IV-a	129
Terapia de familie – o floare delicată	
Partea a V-a	167
Notăția formală	
Epilog	199
Bibliografie	201

Partea I

SISTEME DE REPRESENTARE ALTE HĂRȚI PENTRU ACELAȘI TERITORIU

INTRODUCERE

În volumul I din *Structura magicului* am început prezentarea procesului prin care punem la dispoziția altor practicieni abilitățile magice ale unor psihoterapeuți extrem de eficienți într-o formă explicită, care poate fi învățată. V-am prezentat, pas cu pas, intuițiile pe care acești psihoterapeuți-vrăjitori le au despre limbă, astfel încât să vă puteți exersa propriile intuiții, perfecționându-vă deprinderile. În acest al doilea volum intenționăm să vă prezentăm mai multe dintre intuițiile pe care acești vrăjitori le au despre limbă și să ne extindem lucrarea, pentru a include intuițiile și comportamentul sistematic ale acestor vrăjitori referitor la alte modalități prin care omul își poate reprezenta și comunica lumea. Cât citiți această carte, am dori să nu uitați câteva aspecte din *Structura magicului I*.

Oamenii trăiesc într-o „lume reală”. Totuși, noi nu operăm direct sau imediat asupra acestei lumi, ci operăm în cadrul ei, folosind o hartă sau o serie de hărți despre această lume pentru a ne ghida comportamentul în ea. Aceste hărți sau sisteme de reprezentare diferă în mod necesar, de teritoriul pe care ele îl modelează prin cele trei procese universale ale modelării umane: *generalizarea, eliminarea și deformarea*. Când oamenii vin la noi pentru terapie manifestând suferință și nemulțumire, limitările pe care ei le simt se află, în mod tipic, în *reprezentarea* lor despre lume, nu în lumea în sine.

Cel mai studiat și mai bine înțeles dintre sistemele de reprezentare ale hărților modelării umane este cel al limbajului uman. Cel mai explicit și mai complet model al limbajului natural este gramatica transformațională. Gramatica transformațională este deci, un meta-model – o reprezentare a structurii limbajului uman – el însuși o reprezentare a lumii experienței.

Sistemele limbajului uman sunt ele însele, reprezentări derivate ale unui model mai complet – totalitatea experiențelor pe care un om le-a avut în viață. Lingviștii transformaționali au pus la punct o serie de concepte și mecanisme pentru a descrie în ce fel, modul în care oamenii vorbesc – structurile lor de suprafață – este de fapt, derivat din reprezentarea lor lingvistică completă – structurile lor de profunzime. Meta-modelele transformaționale descriu aceste concepte și mecanisme în mod explicit – ele sunt cazuri specifice ale proceselor generale ale modelării: generalizarea, deformarea și eliminarea.

Adaptând conceptele și mecanismele modelului transformațional al sistemului de reprezentare uman al limbajului pentru scopurile terapiei, noi am dezvoltat un meta-model formal pentru terapie. Acest meta-model formal este:

Explicit – adică descrie procesul terapiei într-o manieră pas cu pas, ceea ce garantează că meta-modelul poate fi învățat; rezultatul va fi o strategie explicită pentru terapie.

Independent de conținut – se ocupă de forma procesului și, prin urmare, are aplicabilitate universală.

Meta-modelul se bazează doar pe intuițiile pe care orice vorbitor nativ le are despre limba lui. Implicația globală a meta-modelului pentru terapie este prezența majoră a *formulării corespunzătoare în terapie*. Formularea corespunzătoare în terapie este un set de condiții pe care structurile de suprafață folosite de client în cadrul terapiei trebuie să le îndeplinească pentru a fi acceptabile. Utilizând această gramatică adecvată pentru terapie, noi, ca terapeuți, ne putem ajuta clienții să-și extindă porțiunile din reprezentările lor care îi sărăcesc și îi limitează. Rezultatul va fi o îmbogățire a vieții lor, într-un mod care le permite să experimenteze mai multe opțiuni în comportamentul lor, mai multe oportunități de a trăi bucuriile și bogăția pe care viața le are de oferit. Atunci când dobândește abilitățile de a ajuta oamenii de care voi, ca terapeuți, dispușiți deja, acest proces de dezvoltare și schimbare este profund accelerat. Acest limbaj al dezvoltării este deci, o parte esențială din *Structura magiei*.

HARTA NU ESTE TERITORIUL

Una dintre concluziile importante pe care le-am stabilit în *Structura magiei* este că harta diferă în mod necesar, de teritoriul pe care îl reprezintă și că fiecare hartă va fi diferită într-un fel sau altul, de oricare dintre celelalte hărți. Harta sau modelul la care am făcut referire până acum este o simplificare a unui proces mai complex. De fapt, harta la care ne referim constituie în realitate,

o serie de hărți care rezultă, atunci când ne modelăm experiențele folosind ceea ce noi am denumit *sisteme de reprezentare*.

CANALE DE INTRARE

Există trei *canale de intrare* principale prin care noi, oamenii primim informații despre lumea din jurul nostru – *văz, auz și kinestezie* (restul senzațiilor corporale). (Celelalte două canale de intrare acceptate în general – mirosul și gustul – sunt se pare, puțin utilizate ca mijloace de a obține informații despre lume.)¹ Fiecare dintre aceste trei canale senzoriale de intrare ne pune la dispoziție un flux continuu de informații pe care noi le folosim pentru a ne organiza experiența. În cadrul fiecăruia dintre aceste canale de intrare există un număr de receptori specializați care transportă tipuri specifice de informație. De exemplu, neurofiziologii au diferențiat receptorii cromatici (de culoare) din ochi – conurile amplasate în centrul sau fovea ochiului – de receptorii necromatici (non-culoare) – bastonașele amplasate la periferia ochiului. Din nou, s-a demonstrat că în canalul de intrare kinestezic există receptori specializați pentru presiune, temperatură, durere și simțurile profunde (proprioceptori). Numărul de distincții din fiecare dintre canalele de intrare nu este limitat de numărul receptorilor specializați din fiecare dintre aceste canale. Combinații ale tiparelor recurente de stimulare ale unuia sau mai multora dintre acești receptori specializați din fiecare dintre canalele senzoriale furnizează informații de natură mai complexă. De exemplu, experiența comună de umezeală poate fi descompusă într-o combinație a mai multora dintre receptorii specializați, diferiți kinestezic, din cadrul receptorilor principali. Mai mult, canalele de intrare se pot combina pentru a furniza informații de natură și mai complexă. De exemplu, primim experiența de textură printr-o combinație de stimulări vizuale, kinestezice și (în unele cazuri) auditive.

Pentru scopurile noastre în acest punct, este nevoie doar să evidențiem faptul că informația primită printr-unul dintre canalele de intrare poate fi stocată sau reprezentată într-o hartă sau într-un model care este diferit de acel canal. Poate că exemplul cel mai elocvent este abilitatea pe care o are fiecare dintre noi de a reprezenta informația vizuală, să spunem, în forma limbajului natural – i.e. cuvinte, expresii și propoziții din limba noastră. Probabil că la fel de frecventă dar, de obicei, fără să fie recunoscută în mod conștient, este abilitatea noastră de a transpune în imagini informația pe care o primim prin intermediul canalului auditiv. De exemplu, când stau aici și scriu această propoziție, aud cum trosnesc și cum şuieră lemnele ce ard în căminul aflat în spatele meu. Folosind această informație auditivă ca intrare, eu creez imagi-

ne lemnurilor care ard. Astfel, creez o reprezentare vizuală din canalul de intrare auditiv. Dacă în acest moment tu, cititorul te-ai opri și ți-ai propune să devii conștient de sunetele din jur fără să-ți muți privirea, ai descoperi că ești capabil să creezi imagini vizuale pentru multe dintre sunetele pe care le-ai detectat. Această abilitate de a crea reprezentări de intrare dintr-un canal de intrare pe baza informației ce ne parvine prin intermediul altui canal va fi analizată mai târziu în prezentul volum.

SISTEME DE REPREZENTARE

Fiecare dintre noi, ca ființă umană are la dispoziție o serie de modalități diferite de a-și reprezenta experiența despre lume. Vă prezentăm în continuare câteva exemple de sisteme de reprezentare pe care fiecare dintre noi le poate folosi pentru a-și reprezenta experiența.

Avem cinci simțuri recunoscute care ne ajută să stabilim o legătură cu lumea – *vedem, auzim, pipăim, gustăm și mirosim*. Pe lângă aceste sisteme senzoriale, avem un sistem lingvistic pe care îl folosim pentru a ne reprezenta experiența. Putem să ne stocăm experiența direct în sistemul de reprezentare cel mai strâns asociat cu respectivul canal senzorial. Putem alege să închidem ochii și să creăm o imagine vizuală a unui pătrat roșu care se face verde și apoi albastru, sau a unei spirale de argintiu și negru care se învâрте ușor în sens invers acelor de ceasornic, ori imaginea unei persoane pe care o cunoaștem bine. Sau, putem alege să închidem ochii (sau nu) și să creăm o reprezentare kinestezică (o senzație corporală, o simțire), așezându-ne palmele pe un perete și împingând cu toată puterea, simțind cum se încordează mușchii din brațe și umeri, devenind conștienți de textura podelei de sub picioarele noastre. Sau, putem alege să devenim conștienți de senzația de furnicături produsă de căldura focului sau de senzația de apăsare a mai multor păaturi subțiri care ne acoperă corpurile obosite pe măsură ce ne cufundăm ușor în paturile noastre. Sau, putem alege să închidem ochii (sau nu) și să creăm o reprezentare auditivă (sunet) – răpăitul picăturilor de ploaie, pocnetul tunetului în depărtare și apoi rostogolirea lui printre dealurile până atunci amuțite, zgomotul produs de roțile mașinii pe un drum de țară liniștit sau claxonul unui taxi care străbunge sunetele dintr-un oraș plin de zgomot. Sau putem închide ochii și crea o reprezentare gustativă a gustului acru al unei lămâi sau dulceața mierii de albine, sau gustul sărat al unui chips din cartof. Sau, putem închide ochii (sau nu) și crea o reprezentare olfactivă (miros) despre un trandafir înmiresmat, despre laptele acrit sau despre mirosul înțepător al unui parfum de duzină.

Poate că unii dintre voi au observat că, în timp ce ați citit descrierile din paragraful precedent, chiar ați vizualizat o culoare sau o mișcare anume; ați sim-

țit duritate, căldură sau rugozitate; ați auzit un sunet specific; ați experimentat anumite gusturi sau mirosuri. E posibil să fi avut toate sau doar câteva dintre aceste senzații. Unele dintre ele au fost mai detaliate și mai directe decât altele. Citind unele descrieri poate că nu ați experimentat absolut nimic. Aceste diferențe în experiențele voastre reprezintă exact ceea ce descriem noi aici. Aceia dintre voi care au avut o *image* precisă, clară a unei experiențe au un sistem de reprezentare vizual bogat, foarte dezvoltat. Aceia dintre voi care au fost capabili să aibă o *senzație* puternică despre greutate, temperatură sau textură au un sistem de reprezentare kinestezic rafinat, foarte dezvoltat. La fel și pentru celelalte modalități posibile asociate celor cinci simțuri pe care noi, ca oameni le avem referitor la reprezentarea experiențelor noastre.

Observați că din descrierea prezentată în ultimul paragraf lipsește ceva. În mod specific, fiecare dintre descrierile din paragraful anterior acestuia cu privire la experiențele vizuale, kinestezice, auditive, gustative și olfactive nu a fost reprezentată în respectivele sisteme senzoriale specifice, ci într-un sistem cu totul diferit – un sistem de limbaj – sistemul de reprezentare *digital*. Noi am descris folosind cuvinte, expresii și propoziții experiențele din diferite sisteme de reprezentare. Am ales cu grijă aceste cuvinte – de exemplu, dacă vrem să descriem ceva într-un sistem de reprezentare vizual, alegem cuvinte precum:

Negru... clar... spirală... imagine

Dacă vrem să descriem ceva într-un sistem auditiv, alegem cuvinte precum:
răpăit... amuțite... pocnet... țiuit

Această propoziție este un exemplu al modului în care ne reprezentăm experiența în limbaj. Această abilitate a noastră de a ne reprezenta experiențele în fiecare dintre sistemele noastre de reprezentare cu ajutorul cuvintelor – adică al sistemului digital – identifică una dintre cele mai utile caracteristici ale sistemelor de reprezentare lingvistice – universalitatea lor. Aceasta înseamnă că, folosind sistemele de reprezentare lingvistice, suntem capabili să prezentăm experiența noastră din oricare dintre celelalte sisteme de reprezentare. Întrucât acest lucru este adevărat, spunem despre sistemul nostru lingvistic că este sistemul *digital*. Îl putem folosi pentru a crea o hartă despre lumea noastră. Atunci când folosim propoziția:

El mi-a arătat niște imagini vii.

Creăm o hartă *lingvistică* a hărții noastre *vizuale* despre o anumită experiență pe care am avut-o. Putem opta să creăm o reprezentare lingvistică prin combinarea unor sisteme de reprezentare diferite. Atunci când folosim propoziția:

Ea se trase înapoi, împiedicându-se de animalul care urla zvârcolindu-se de durere din cauza fumului înțepător care înăbușea lumina soarelui.

noi folosim o reprezentare lingvistică ce presupune o serie de hărți ale experienței noastre, cel puțin una pentru fiecare dintre aceste cinci sisteme de reprezentare.

De exemplu:

<i>trase</i>	presupune	hărți vizuale și kinestezice;
<i>înapoi</i>	presupune	hărți vizuale și kinestezice;
<i>împiedicându-se</i>	presupune	hărți vizuale și kinestezice;
<i>care urlă</i>	presupune	o hartă auditivă;
<i>zvârcolindu-se</i>	presupune	hărți kinestezice și vizuale;
<i>durere</i>	presupune	o hartă kinestezică;
<i>înțepător</i>	presupune	hărți gustative și olfactive.

Pe lângă faptul că servește drept modalitate de a crea hărți ale celor cinci sisteme de reprezentare, limbajul ne permite să îl folosim pentru a crea un model sau o hartă despre el însuși. De exemplu, propoziția precedentă este o reprezentare într-un sistem lingvistic a uneia dintre caracteristicile aceluiași sistem de reprezentare (limbajul) – așa cum este și propoziția de față. Sistemele de reprezentare lingvistice sunt reflexive, metasisteme de reprezentare. Aceasta înseamnă că putem să creăm un model lingvistic al limbajului însuși și în același timp să folosim acest limbaj pentru a crea hărți ale celorlalte cinci sisteme de reprezentare.

În acest punct, poate ați observat că vă este mai ușor să creați o experiență care este mai vie în unul dintre aceste sisteme de reprezentare decât în altele. De pildă, poate sunteți capabili să închideți ochii și să îl vedeți cu claritate pe cel mai bun prieten al vostru, dar vă este greu să experimentați pe deplin mirosul unui trandafir. Sau poate v-a fost ușor să auziți claxonul unui taxi, dar ați avut dificultăți în a vă face o imagine mentală despre cel mai bun prieten al vostru. Într-o oarecare măsură, fiecare dintre noi are potențial, abilitatea de a crea hărți în fiecare dintre cele cinci sisteme de reprezentare. Totuși, avem tendința de a folosi unul sau mai multe dintre aceste sisteme de reprezentare ca hartă, mai frecvent decât pe celelalte. De asemenea, avem tendința de a distinge de mai multe distincții în acel sistem de reprezentare pentru a ne codifica experiența, ceea ce înseamnă că acordăm o importanță mai mare unuia sau mai multora dintre aceste sisteme de reprezentare.² De exemplu, aceia dintre voi care au un sistem de reprezentare vizual foarte bine cotate au fost capa-

bili să închidă ochii și să „vadă” un pătriat roșu care s-a făcut verde, apoi albastru. La fel, probabil că ați fost capabili să vă faceți o imagine foarte detaliată, clară despre cel mai bun prieten. Presupuneți, poate, că alți oameni care citesc această carte vor avea aceeași experiență. Acest lucru nu este adevărat în toate cazurile. Sistemele de reprezentare care sunt foarte bine cotate și foarte dezvoltate la fiecare dintre noi sunt diferite, într-o măsură mai mică sau mai mare. Mulți oameni creează doar imagini vagi, iar unii nu sunt deloc capabili să creeze imagini. Există oameni care se străduiesc mult până reușesc să creeze o imagine vie, în vreme ce alții o pot crea aproape instantaneu. Aceste diferențe mari în ceea ce privește capacitatea de a crea o reprezentare vizuală sunt valabile pentru toate celelalte sisteme de reprezentare.

Astfel, harta sau modelul despre lume ale fiecărei persoane vor fi diferite atât de lume, cât și de hărțile și modelele create de alți oameni. Mai mult, fiecare persoană va avea un sistem de reprezentare cel mai bine cotate care va fi diferit de sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al unei alte persoane. Ținând cont de acest fapt – și anume că persoana X are un sistem de reprezentare cel mai bine cotate care diferă de cel al persoanei Y –, putem prezice că fiecare va avea o experiență total diferită, atunci când se confruntă cu „aceeași” experiență din lumea reală.

De exemplu, atunci când un muzician ascultă o piesă muzicală, el are o experiență mai complexă – el va fi capabil să detecteze, să reprezinte și să se bucure de tipare de sunet care nu vor fi experimentate de o persoană al cărei sistem de reprezentare cel mai bine cotate este vizual (conștient sau comportamental). Un pictor va fi capabil să facă distincții în experiența pe care o are vizavi de un apus de soare care nu îi sunt disponibile unei persoane al cărei sistem de reprezentare cel mai bine cotate este kinestezic. Un cunoscător al vinurilor fine va detecta diferențe subtile în buchetul și aroma unor vinuri distincte care nu pot fi detectate de oameni ale căror sisteme de reprezentare cel mai bine cotate nu sunt gustativ și olfactiv folosite simultan.

IDENTIFICAREA SISTEMULUI DE REPREZENTARE CEL MAI BINE COTAT

Pentru a identifica sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al unui client, terapeutul trebuie doar să acorde atenție predicatelor folosite de client pentru a-și descrie experiența. Descriindu-și experiența, clientul face alegeri (de obicei, la modul inconștient) referitor la cuvintele care îi reprezintă cel mai bine experiența. Printre aceste cuvinte există un set special denumit *predicate*. Predicatele sunt cuvinte folosite pentru a descrie porțiunile din experiența unei

persoane care corespund proceselor și relațiilor din cadrul respectivei experiențe. Predicatele apar ca verbe, adjective și adverbe în propozițiile pe care clientul le folosește pentru a-și descrie experiența. De pildă, în propoziția de mai jos, veți găsi exemple pentru fiecare dintre aceste categorii de predicate:

Ea a văzut clar pijamaua violet.

Predicatele din această propoziție sunt:

verb:	<i>a văzut</i>
adjectiv:	<i>violet</i>
adverb	<i>clar</i>

EXERCIȚII

În cele ce urmează, vă prezentăm trei exerciții care vă vor permite:

- A. să vă perfecționați abilitatea de a identifica predicate;
- B. să determinați sistemul sau sistemele de reprezentare implicate;
- C. să deveniți conștienți de predicatele folosite de câteva per
soane specifice.

EXERCIȚIUL A

Predicate

Identificați predicatele din fiecare dintre propozițiile de mai jos:

El se simțea rău în legătură cu modul în care ea ținea copilul care se târa.

verbe – *se simțea, ținea*
adjectiv – *care se târa*
adverb – *rău*

Femeia fermecătoare se uită cum mașina argintie o zbughi pe lângă afișul luminos.

verbe – *se uită, o zbughi*
adjective – *fermecătoare, argintie, luminos*

Țipă tare când auzi scrâșnetul cauciucurilor de la mașină pe străzile liniștite.

verbe – *țipă, auzi*
adjectiv – *liniștite*
adverb – *tare*

Bărbatul atinse podeaua umedă din
clădirea veche.

verb – *atinse*
adjective – *umedă, veche*

EXERCITIUL B

Sisteme de reprezentare prin predicate

După ce ați identificat predicatele din propozițiile de mai sus, reveniți la ele și determinați ce sistem sau sisteme de reprezentare sunt implicate în fiecare. Observați că unele dintre ele sunt ambigue în ceea ce privește sistemele de reprezentare – de exemplu, predicatele ușor și luminos (light) pot implica un sistem de reprezentare kinestezic sau unul vizual, în funcție de utilizarea lor. Sau predicatul *a încorda* într-o propoziție cum este:

Ea și-a încordat corpul.

poate implica o reprezentare vizuală sau una kinestezică, întrucât eu pot verifica experiența descrisă în această propoziție fie prin atingere, fie privind contracțiile musculare din corpul respectivei persoane. O modalitatea care vă poate ajuta atunci când nu sunteți siguri ce sistem de reprezentare este implicat este să vă întrebați ce ar trebui să faceți pentru a verifica descrierea oferită de predicat și de propoziția în care acesta apare.

În acest punct dorim să menționăm că, la seminariile noastre de perfecționare, reacția pe care o primim de obicei, atunci când este vorba despre identificarea sistemelor de reprezentare cel mai bine cotate prin identificarea predicatelor este una de neîncredere. Am dori ca voi să conștientizați că o foarte mică parte din comunicarea prin limbaj natural este realmente metaforică. Majoritatea oamenilor, descriindu-și experiențele, chiar și în conversații ocazionale, se exprimă textual. Comentarii precum „Văd cam ce vrei să spui” sunt adesea, comunicate de oameni care își organizează lumea primordial pe bază de imagini. Aceștia sunt oameni al căror sistem de reprezentare cel mai bine cotate este vizual. Efectiv, ei „crează imagini” din ceea ce aud. Cursanții noștri inițial manifestă neîncredere în această privință, dar, încep apoi să asculte oamenii în acest nou mod, și sunt uluiți de câte pot descoperi despre ei înșiși și despre cei din jur; și, în al treilea rând, ei descoperă ce valoare au aceste informații.

Nădărdum că veți începe să vă ascultați pe voi înșivă și să-i ascultați pe cei din jurul vostru. În mod specific, vă rugăm să faceți următorul exercițiu pentru a vă perfecționa aceste deprinderi noi.

EXERCIȚIUL C

Identificarea predicatelor unei anumite persoane

Alegeți în fiecare zi o persoană și încercați să deveniți conștienți de predictele acestei persoane; în mod specific, identificați sistemul de reprezentare căruia îi aparțin predictele pe care le auziți. După ce ați auzit și ați identificat sistemul de reprezentare al persoanei respective, întrebați-o direct cum își organizează experiența în acel moment.

Dacă sistemul de reprezentare al acelei persoane este vizual, întrebați:

Creezi imagini în minte?

*Ai în minte imagini vizuale în timp ce vorbești
cu mine și mă asculți?*

Poți să vezi ceea ce spun eu?

Dacă sistemul de reprezentare al persoanei respective este kinestezic, întrebați:

Poți să simți ceea ce spui?

Simți ceea ce spun eu?

Dacă sistemul de reprezentare al persoanei este auditiv, întrebați:

Auzi voci în minte?

Auzi ceea ce spun eu în mintea ta?

Încercați aceste exerciții. Vă asigurăm că veți afla multe lucruri despre voi înșivă și despre oamenii din jurul vostru. Vă sfătuim să adresați orice întrebare care vă poate ajuta să înțelegeți natura modului în care oamenii își organizează experiențele.

CANALE DE IEȘIRE

Oamenii nu doar își organizează experiențele prin sisteme de reprezentare diferite, ci își bazează comunicarea pe sistemele lor de reprezentare. Comunicarea apare sub mai multe forme, cum ar fi limbajul natural, postura corporală, mișcarea corpului, calitățile vocii etc. Noi le-am denumit *canale de ieșire*. Vom reveni mai târziu, pe parcursul cărții, asupra acestor forme de comunicare.

META – ȘI CE-Î CU ASTA? SĂ VORBEȘTI LIMBA CLIENTULUI

Până acum v-am descris diversele moduri în care oamenii își organizează experiențele creând sisteme de reprezentare cel mai bine cotate precum cel vizual, kinestezic, auditiv și sistemele de reprezentare ale limbajului natural. Aceste informații despre modul în care clienții voștri își organizează lumea, odată înțelese, pot fi prețioase pentru voi în mai multe privințe. Mai întâi, abilitatea unui terapeut de a înțelege mai multe despre felul în care clienții săi experimentează și reprezintă lumea îi va permite să creeze mai bine experiențe pe care ei le pot folosi pentru a-și schimba viața. De exemplu, în capitolul 6 din *Structura magicului I* am descris o serie de modalități pentru a-l ajuta pe terapeut să știe când să aplice o anumită tehnică. De pildă, când un client se teme ca de o catastrofă de un eveniment viitor pentru care nu are nicio structură de referință, o fantezie ghidată sau o secvență de visare spontană pot furniza această structură de referință. Puteți reține în acest punct că fanteziile sunt mai eficiente cu indivizii vizuali decât cu cei auditivi.

Gândiți-vă apoi cum voi, ca terapeut, veți decide să ajutați un client pentru o punere în scenă – o rederulare a unei experiențe trecute. Dacă acest client își organizează experiența primordial vizual (cu imagini), o modalitate de a vă asigura că el va avea un mod de a-și organiza experiența creată prin punerea în scenă, este să îi cereți să aleagă alți oameni care să joace rolurile persoanelor din experiența lui trecută, astfel încât clientul să poată vedea efectiv punerea în scenă. Dacă acest client își organizează experiența primordial kinestezic (cu senzații corporale), cerându-i să joace în mod activ, rolul persoanelor implicate în experiența lui trecută, îl veți ajuta mai mult să-și fixeze senzația punerii în scenă (pentru toți acei oameni).

Așa cum am arătat în *Structura magicului I*, o modalitate prin care oamenii își sărăcesc lumea – se autolimitează, își reduc singuri opțiunile – constă în eliminarea unei porțiuni din experiența lor. Când o persoană lasă pe dinafară un întreg sistem de reprezentare, modelul și experiența lui sunt reduse. Identificând sistemul/sistemele de reprezentare ale clientului, terapeutul știe ce părți din lume, inclusiv terapeutul, sunt disponibile clientului. De exemplu, dacă un client are anumite limitări în modelul care îi provoacă suferință, iar metoda de rezolvare a problemelor care îl împiedică să se schimbe se bazează pe abilitatea lui de a-și reprezenta experiența vizual, terapeutul știe ce tip de experiență să conceapă pentru a-l ajuta pe client să se schimbe. Să ajuți un client să recupereze o experiență veche ori să dezvolte un nou mod de a-și organiza experiența, indiferent dacă este vorba de atingere, vedere clară sau auz ascuțit, este o experiență puternică și emoționantă, deopotrivă pentru client și pentru terapeut.

ÎNCREDEREA

Un al doilea lucru, probabil cel mai important, care rezultă din înțelegerea sistemului de reprezentare al clientului vostru este încrederea. Majoritatea psihoterapeuților acordă o importanță deosebită încrederii pe care clientul trebuie să o aibă în terapeut, dar aceasta este foarte rar analizată sau înțeleasă în mod explicit. Clientul va avea încredere în voi atunci când în primul rând, va fi convins că îl înțelegeți, și în al doilea rând, când va simți că îl puteți ajuta să se bucure mai mult de viață. Întrebarea importantă este deci, prin ce proces își creează clientul această încredere? Acest lucru este strâns legat de întrebarea: prin ce sistem de reprezentare își organizează clienții experiențele? Să presupunem că avem un client care are un sistem de reprezentare kinestezic. Mai întâi, ascultăm cum își descrie experiența, apoi verificăm ce am înțeles din ceea ce spune (modelul lui despre lume) și ne formulăm întrebările – de fapt, ne structurăm întreaga noastră comunicare cu el – cu predicate kinestezice. Întrucât acest client specific își organizează experiența kinestezic, dacă noi comunicăm cu predicate care sunt kinestezice îi va fi mai ușor să înțeleagă comunicarea noastră și să știe (în acest caz, *să simtă*) că îl înțelegem. Acest proces de schimbare a predicatelor ce permite clienților noștri să ne înțeleagă mesajul mai ușor, reprezintă baza și începutul procesului de câștigare a încrederii. Un client, cum este cel descris mai sus, va *simți* că terapeutul l-a înțeles, și va *simți* că, tocmai pentru că a fost capabil să-l înțeleagă, acesta a fost capabil să îl ajute.

EXERCITIU

Acordarea predicatelor

Alegeți o persoană în fiecare zi și determinați, ascultând cu atenție predicatele pe care le folosește, care este sistemul ei de reprezentare cel mai bine cotate. Apoi, folosind tabelul de interpretare prezentat mai jos, ajustați-vă răspunsurile prin limbaj pentru a se acorda cu ale ei folosind răspunsul adecvat pentru sistemul ei de reprezentare. Folosiți tabelul astfel: în coloana din stânga se află înțelesul pe care doriți să-l comunicați efectiv, persoanei respective; în coloanele alăturate se află echivalentele în cele trei sisteme de reprezentare.

Înțeles	Kinestezic	Vizual	Auditiv
Eu (nu) te înțeleg.	Ceea ce spui (nu) simt că e corect.	(Nu) văd ce spui.	(Nu) te aud clar.
Vreau să îți comunic ceva.	Vreau să te simți în contact cu ceva.	Vreau să-ți arăt ceva (o imagine).	Vreau să ascuți cu atenție ceea ce îți spun.
Describe-mi mai mult din experiența ta prezentă	Pune-mă în contact cu ceea ce simți în acest moment.	Arată-mi o imagine clară a ceea ce vezi în acest moment.	Povestește-mi mai detaliat ceea ce spui în acest moment.
Îmi place experiența cu tine și cu mine în acest moment.	Asta îmi dă o senzație foarte bună. Am o senzație foarte bună în legătură cu ce facem noi.	Asta îmi apare ca foarte strălucitoare și clară.	Asta îmi sună foarte bine.
Înțelegi ce spun?	Lucrul cu care te pun în contact îl simți ca fiind corect?	Vezi ceea ce îți arăt?	Ceea ce îți spun îți sună bine?

Selectând în mod conștient, predicatul pentru a se acorda cu cele ale persoanei cu care doriți să comunicați, veți reuși să realizați comunicări mai clare și mai directe.

După ce veți fi capabili să auziți și să înțelegeți ideea sistemelor de reprezentare, veți putea face din această informație fundamentul pentru cunoașterea modului de a structura experiențele pe care le aveți cu clienții voștri. În acest fel, îi puteți ajuta să înceapă să își rezolve problemele în moduri noi, care le vor îmbunătăți viața și să își îndeplinească speranțele și visurile pentru a face din viața lor o experiență pozitivă de dezvoltare.

META-TACTICI

1. ACORDAREA SAU NEACORDAREA PREDICATELOR

Atunci când vorbiți și când adresați întrebări clienților voștri, ceea ce se petrece este mai mult decât un schimb de cuvinte. În primul volum din *Structura magicului* v-am învățat cum să adresați întrebări pornind de la forma comunicărilor din structurile de suprafață ale clienților voștri. Sistemul de reprezentare alcătuit din predicatul clienților voștri este ceea ce noi denumim o

meta-formă. Dacă vreți să aveți clienți care vă înțeleg și au încredere în voi, atunci încercați să-i determinați să folosească predicate. Când doriți să obțineți informații de la clientul vostru, formularea întrebărilor cu sistemul de reprezentare presupus ca fiind adecvat, va permite clientului să răspundă mai ușor și mai clar. De exemplu, dacă cerem informații de la un client vizual, putem să formulăm întrebările în următoarele moduri:

Cum vezi tu situația?

Ce vezi tu că te împiedică?

Sau, dacă folosim meta-modelul cu un client kinestezic, vom întreba:

Ce simți în legătură cu această situație?

Ce simți că te împiedică?

Schimbând predicatele în acest fel, clienții voștri vă vor putea oferi mai multe informații. În ultimii ani (la seminariile de instruire a angajaților), am observat terapeuți care adresau întrebări clienților fără să cunoască sistemele de reprezentare utilizate. În mod tipic, ei folosesc doar predicate din *propriile lor sisteme de reprezentare* cel mai bine cotate. Iată un exemplu:

Clienta (vizuală): — Soțul meu pur și simplu nu mă vede ca o persoană de valoare.

Terapeutul (kinestezic): — Ce simți în legătură cu asta?

Clienta (vizuală): — Ce?

Terapeutul (kinestezic): — Ce simți în legătură cu faptul că soțul tău nu simte că ești o persoană?

Clienta (vizuală): — Grea întrebare. Chiar nu știu.

Și sesiunea a tot continuat în acest fel, până când terapeutul n-a mai rezistat, și le-a spus autorilor:

Mă simt frustrat; această femeie mă pune serios în dificultate. Opune rezistență la tot ceea ce fac eu.

Am auzit și am văzut cum unii terapeuți irosesc multe ore prețioase în această formă de comunicare greșită în relația cu clienții lor. Terapeutul din exemplul de mai sus chiar încerca să ajute, iar clienta încerca efectiv să coopereze, dar niciunul dintre ei nu era sensibil la sistemele de reprezentare. Comunicarea între oameni în aceste condiții este de obicei, obositoare și supusă hazardului. Rezultatul este adesea unul insultător, atunci când o persoană încearcă să comunice cu cineva care folosește predicate diferite.

În mod tipic, indivizii kinestezici se plâng că persoanele auditive și vizuale sunt insensibile. Indivizii vizuali se plâng că oamenii auditivi nu le acordă atenție din cauză că nu stabilesc un contact vizual cu ei în timpul conversației. Indivizii auditivi se plâng că persoanele kinestezice nu ascultă etc. Rezultatul este de cele mai multe ori că unul dintre grupuri ajunge să considere că celălalt este în mod intenționat, răutăcios sau răuvoitor, sau patologic. Să revenim însă, la premisa fundamentală din *Structura magicului I*:

Încercând să înțelegem cum de anumiți oameni continuă să-și provoace singuri suferință și nemulțumire, este important să ne dăm seama că ei nu sunt răi, nebuni sau bolnavi. De fapt, ei fac cele mai bune alegeri dintre cele de care sunt conștienți, adică cele mai bune opțiuni disponibile în modelul lor despre lume. Cu alte cuvinte, comportamentul ființelor umane, indiferent cât de straniu poate să pară, va căpăta semnificație atunci când este văzut în contextul opțiunilor generate de modelele lor.

Dacă modelul unui individ are o bază vizuală, incapacitatea lui de a răspunde la o întrebare care presupune o reprezentare kinestezică nu este o formă de a opune rezistență, ci un indicator al limitelor din modelul său. Incapacitatea lui de a răspunde la astfel de întrebări devine deci, un lucru valoros pentru terapeut, indicându-i tipul de experiență care va ajuta clientul să-și extindă modelul. Întrucât modelul despre lume al acestei cliente specifice a fost preponderent vizual, lipsa sistemelor de reprezentare kinestezic și auditiv ar putea fi sursa nemulțumirii ei la adresa soțului. De fapt, s-a dovedit că exact așa stăteau lucrurile. Autorii l-au luat pe terapeut într-o altă ședință terapeutică și au acționat pentru a obține informațiile următoare.

Femeia știa că soțul ei nu o *vedea* ca fiind valoroasă.

Terapeutul: — De unde știi că nu te vede ca valoroasă?

Clienta: — Mă *îmbrac elegant* pentru el, iar el nu *observă*. (Clienta presupune că soțul ei are un model vizual despre lume, ca și ea.)

Terapeutul: — De unde știi că nu observă?

Clienta: — Doar mă ating cu palma și nici măcar nu se uită. (El răspunde kinestezic și nu se dă înapoi suficient de mult ca să vadă.)

Acum, terapeutul a putut începe procesul de a o învăța pe această femeie că harta ei nu este teritoriul în două moduri: în primul rând, ea poate să învețe că soțul ei experimentează lumea diferit de ea și că citirea minții pe care o face ea (vezi *Structura magicului I*, capitolul 4) nu reprezintă realitatea soțului ei. De fapt, era posibil ca el să o fi observat și să-i fi răspuns în conformitate cu modelul lui despre lume (i.e. kinestezic). În al doilea rând, terapeutul poate să înceapă procesul de a dezvolta la această femeie un sistem de reprezentare kinestezic care îi va extinde harta despre lume în multe feluri noi.

O modalitate de a realiza acest lucru este să acorde deliberat predicate, în loc să folosească la întâmplare predicate neacordate. Terapeutul poate să o întrebe pe femeia din transcrierea de mai sus:

Cum te simți în timp ce vezi că soțul tău nu te observă?

Terapeutul admite în timp ce adresează întrebarea că această clientă s-ar putea să nu fie capabilă să dea un răspuns. În cazul în care clienta nu răspunde, terapeutul poate să înceapă să o instruiască pentru a dezvolta un sistem de reprezentare kinestezic.

Terapeutul: — Închide ochii și fă acum o imagine a soțului tău. Poți să îl vezi? (Clienta aprobă dând din cap.) Bun; acum descrie ceea ce vezi.

Clienta: — Stă pur și simplu, pe un scaun și mă ignoră.

Terapeutul: — În timp ce privești această imagine, devii conștientă de orice senzații corporale în stomac sau încordare în spinare ori în brațe. Ce simți în timp ce privești?

Clienta: — Nu sunt sigură.

Terapeutul: — Ei bine, descrie cât poți tu de bine.

Clienta: — Cred că am spatele un pic rigid, și...

Timpul folosit în acest fel le va permite clienților voștri, cum este această femeie, să-și dezvolte sisteme de reprezentare pentru hărțile lor. Acest lucru, în mod necesar, va extinde modelele lor despre lume într-un mod care le permite opțiuni noi. Prea multă vreme, diferitele abordări ale psihoterapiei au forțat răspunsuri corecte. Unele terapii au criticat reprezentarea auditivă pe motiv că este analitică și au susținut că este nevoie ca ei să fie într-un contact mai strâns. Din experiența noastră, avem nevoie de tot ceea ce ne poate oferi potențialul nostru – kinestezic, vizual și auditiv. Tehnicile și formele tuturor psihoterapiilor oferă resurse vaste pentru a realiza acest deziderat. Multe terapii oferă tehnici care le permit oamenilor să vadă cu claritate ceea ce se petrece în viața lor, în timp ce altele ajută oamenii să audă.

Acest tip de utilizare metodică a tuturor abordărilor terapiei nu poate să aibă alt rezultat decât eficiența voastră cu un mai mare număr de clienți într-o manieră mai consecventă.

II. SCHIMBAREA SISTEMELOR DE REPREZENTARE

Așa cum am arătat în mod repetat, în *Structura magicului I*, atunci când oamenii vin la noi pentru terapie manifestând suferință, simțind că sunt blocați, că nu au suficiente opțiuni, noi descoperim că lumea lor este suficient de bogată și de variată pentru ca ei să obțină ceea ce vor dar, că modul pe care îl folosesc pentru a reprezenta lumea pentru ei înșiși *nu* este suficient de bogat și de variat pentru ca ei să obțină acele lucruri. Cu alte cuvinte, modul în care fiecare dintre noi ne reprezentăm experiențele fie ne va produce suferință, fie ne va permite un proces de ființare și dezvoltare captivant în viața noastră. Mai precis, dacă alegem (conștient sau nu) să reprezentăm anumite tipuri de experiență în unul sau altul dintre sistemele noastre de reprezentare, vom reuși fie să ne provocăm singuri suferință, fie să ne oferim opțiuni noi. Vă prezentăm în continuare, câteva exemple de astfel de procese. Observați că, în fiecare caz, meta-tactica de a schimba sistemele de reprezentare îi permite clientului să învingă suferința sau blocajul, făcând posibile dezvoltarea și schimbarea.

George, un tânăr până în 30 de ani s-a oferit să participe la o ședință de grup (un grup de instruire a terapeuților). A fost rugat să vină în centrul grupului, să se așeze și să spună la ce anume voia să lucreze. A început o relatare oarecum incoerentă a evenimentelor din ziua aceea apoi, tresărind de durere și-a întrerupt povestirea pentru a se plânge că avea o durere de cap serioasă care îl necăjea de câteva ore. A spus că nu putea să se concentreze asupra povestirii din cauză că îl durea capul. Terapeutul a decis să se ocupe direct de reprezentarea fizică (kinestezică) folosind meta-tactica II. Ascutând cu atenție felul în care George își alesese predicatele pentru a descrie durerea de cap, terapeutul a recunoscut, din enunțuri precum cele care urmează, că sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al lui George era cel vizual.

Nu văd ce are durerea mea de cap de...

Încerc să nu pierd din vedere lucrurile care...

Nu sunt limpede în momentul ăsta. Dacă aș putea să mă focalizez pe ceea ce...

Terapeutul a așezat apoi un scaun gol în fața scaunului pe care stătea George și a spus:

Terapeutul: — George, uită-te la scaunul din fața ta; vezi că în acest moment, el este gol. Acum, lasă-ți ochii să se închidă, păstrând în ochiul minții o imagine clară, focalizată a scaunului gol aflat în fața ta. Acum, zăgăvesc-mi o imagine a durerii tale de cap folosind

cuvinte cât mai vii și mai colorate. Vreau ca tu să vezi modul exact în care mușchii tăi se împletesc, încordându-se și cauzându-ți această durere. Ai o imagine clară?

George: — Da, o văd clar. [George continuă să descrie durerea de cap în termeni vizuali, iar terapeutul îi adresează întrebări cu (predicate vizuale) pentru a-l ajuta să o zugrăvească.]

Terapeutul: — Acum, George respiră profund și ritmic. [Aici terapeutul se apropie de George și, verbal și kinestezic (prin atingere), îl ajută să-și creeze un tipar de respirație profund și ritmic.] Acum, George vreau ca tu să vezi clar în timp ce dai aerul afară, cu fiecare expirație, cum expulzezi toată durerea din capul tău. Vreau ca tu să vezi cum durerea se dizolvă încet și curge din capul tău, prin pasajele nazale, acum prin nas și cum se scurge din fosele nazale cu fiecare expirație în forță, expiri, expulzezi acest nor de durere care curge în vârtejuri și se așază pe scaunul gol din fața ta, o vezi acolo, îți faci o imagine focalizată a ei pe scaun în timp ce expiri cu putere. Dă din cap, când ai focalizat norul de durere pe scaunul din fața ta cu ochiul minții.

George a dat din cap că a realizat acest lucru. Terapeutul l-a ajutat apoi să creeze un chip și un trup din acest nor rotitor de durere aflat pe scaunul din fața lui. Chipul și trupul erau ale unei persoane cu care George avea niște treburi ne-terminate, neexprimate. După ce George s-a exprimat față de această persoană, terapeutul s-a aplecat și l-a întrebat cum se simțea exact în acel moment. George a zâmbit și, cu o expresie de mirare pe față, a exclamat:

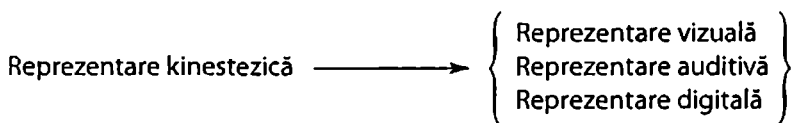
Ei, bine, mă simt excelent, complet concentrat – durerea de cap a dispărut cu totul!

Acest proces specific, de a lucra cu un tânăr care avea o durere de cap puternică, a necesitat doar câteva minute. Procesul este doar un exemplu despre utilizarea eficientă a meta-tacticii II. Ceea ce am observat este faptul că, dacă oamenii reprezintă anumite tipuri de experiențe în sistemele lor de reprezentare kinestezice, ei reușesc să își provoace singuri durere. Așa cum s-a întâmplat în acest caz, dacă terapeutul este capabil să determine care este cel mai bine cotate sistem de reprezentare al clientului în afară de cel kinestezic, atunci terapeutul va putea să ajute clientul să refacă harta (ori să recodifice sau să reprezinte din nou) experienței care îi provoacă durere din sistemul kinestezic într-un alt sistem de reprezentare bine cotate. Cu alte cuvinte, terapeutul îl ajută pe client să mute o experiență din sistemul de reprezentare care provoacă durere într-unul care nu va avea drept rezultat durere și care va apărea sub o

formă căreia clientul îi poate face față mai bine. Generalizarea care se impune în urma acestui caz și a altora foarte asemănătoare cu acesta este că atunci când un client resimte durere (echivalentă cu un mesaj cum că și-a reprezentat o anumă experiență kinestezic într-o manieră care îi provoacă durere), terapeutul poate opta să abordeze acea durere în mod direct:

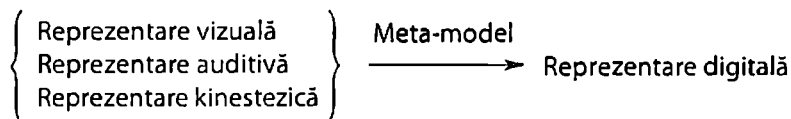
- (a). identificând sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al persoanei respective (în afară de cel kinestezic);
- (b). creând o experiență prin care clientul mută harta *din* reprezentarea kinestezică *în* sistemul cel mai bine cotate.

Astfel,



Observați că meta-modelul însuși este înțeles ca fiind funcția de cartografiere ce transpune o experiență din orice sistem de reprezentare într-o reprezentare digitală (cuvinte, expresii și propoziții).

Astfel,



Susan, o femeie care se apropia de 40 de ani a cerut să lucreze într-o seară în contextul unui grup de instruire a terapeutilor condus de noi. A fost rugată să vină în centrul grupului și să spună la ce anume voia să lucreze. A zis că de ceva vreme era tulburată de imagini vii care îi apăreau în minte. A spus că încercase să scape de aceste imagini, dar că ele continuau să o bântuie și nu o lăsau să facă multe dintre lucrurile pe care dorea să le facă. Ascultând cu atenție predicațiile alese de femeia aceasta, terapeutul a fost capabil să identifice kinestezicul drept sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al clientei. Susan a fost apoi, rugată să descrie imaginile pe care le avea cât mai detaliat și mai viu cu putință. După ce și-a terminat descrierea, terapeutul i-a cerut să parcurgă din nou, întreaga secvență, și de data aceasta a pus-o pe Susan să joace kinestezic rolul fiecăreia dintre imaginile ei vizuale – adică ea a devenit personajele din fantezia ei vizuală și le-a experimentat direct în corpul ei. Întregul

proces a durat cam 20 de minute, și când punerea în scenă a luat sfârșit, Susan a declarat că imaginile vizuale care o persecutaseră până atunci dispăruseră, și că se simțea extraordinar de puternică.

Acest al doilea episod demonstrează, încă o dată, forța utilizării meta-tacticii II. În acest caz, o femeie al cărei sistem de reprezentare primar era kinestezic avea dificultăți în a face față unei serii de imagini vizuale. Ajutând-o să-și cartografieze experiențele din sistemul de reprezentare vizual în sistemul de reprezentare cel mai bine cotate (kinestezic), experiențele au fost aduse la o formă căreia femeia respectivă era capabilă să-i facă față, putând să le folosească apoi, ca sursă de putere pentru ea însăși. Aici, generalizarea este că atunci când un client are dificultăți în a face față unei anumite experiențe dintr-un sistem de reprezentare altul decât sistemul lui cel mai bine cotate, o opțiune excelentă a terapeutului este să îl ajute să recartografieze acea experiență în sistemul lui cel mai bine cotate. Sistemul cel mai bine cotate al unei persoane este acela în care persoana respectivă are numărul maxim de distincții și de obicei, este acela în care va fi capabilă să rezolve problemele în modul cel mai eficient.

Astfel,

Sistemul de reprezentare X —————> Sistemul de reprezentare Y

unde Y este sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al clientului.

III. ADĂUGAREA ALTOR SISTEME DE REPREZENTARE

A treia dintre meta-tacticile de care dispun terapeuții atunci când utilizează sistemele de reprezentare este aceea a simplei adăugări a altui sistem de reprezentare la structura de referință a clientului. Adăugând un sistem de reprezentare complet nou, modelul despre lume al clientului este extins în mod spectaculos, și îi devin disponibile multe opțiuni noi. Să ne gândim la schimbarea din experiența unei persoane care și-a organizat experiența exclusiv în termenii senzațiilor corporale (kinestezic) atunci când este brusc capabilă să își reprezinte experiența și vizual. Această schimbare efectiv îi permite să aibă o nouă perspectivă asupra vieții, o nouă modalitate de a avea opțiuni în viața sa. Meta-tactica III diferă de meta-tactica II prin faptul că, în loc să cartografieze o experiență dintr-un sistem de reprezentare în alt sistem de reprezentare, individul își păstrează experiența în sistemul de reprezentare existent și doar *adaugă* o altă reprezentare completă a aceleiași experiențe.

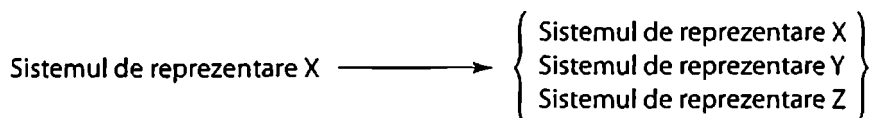
Mary Lou, o femeie abia trecută de 40 de ani lucra într-un grup de instruire a terapeuților. În timp ce Mary Lou vorbea despre dificultățile pe care le avea, terapeutul a observat că de fiecare dată când făcea un comentariu critic la adresa propriului ei comportament, calitatea vocii (tonalitatea) lui Mary Lou se modifica. Efectiv vorbea cu o voce diferită. Terapeutul a rugat-o atunci pe Mary Lou să repete câteva dintre remarcile critice și, în timp ce făcea asta, să fie atentă la vocea ei. Când a terminat de repetat remarcile critice, terapeutul s-a aplecat spre ea și a întrebat-o a cui era vocea pe care o folosisese. Femeia a răspuns imediat că era vocea tatălui ei. În acest punct, terapeutul i-a cerut să închidă ochii și să audă aceeași voce în capul ei. A fost capabilă să facă acest lucru cu ușurință. Apoi terapeutul a instruit-o ca, în timp ce asculta vocea tatălui ei, să vadă cum gura tatălui ei se mișcă și buzele lui formează cuvintele. După ce a realizat acest lucru, Mary Lou a fost instruită să vadă restul feței tatălui ei.

Terapeutul a continuat să lucreze cu Mary Lou, folosind vocea tatălui ei pentru a o conduce în construirea unei reprezentări vizuale complete care se acorda cu vocea pe care ea continua să o audă în capul ei. Când reprezentările vizuale și auditive au fost coordonate, terapeutul a folosit materialul ca bază pentru o punere în scenă în care Mary Lou a jucat atât rolul său, cât și pe al tatălui. Astfel, în această etapă finală, au fost aduse în joc toate cele trei sisteme de reprezentare – auditiv, vizual și kinestezic. Tehnica punerii în scenă, bazată pe utilizarea inițial a unei reprezentări auditive și apoi adăugarea la aceasta a celorlalte sisteme de reprezentare (vizual și kinestezic) – adică meta-tactica III – i-a permis lui Mary Lou să înfrunte și să depășească anumite blocaje grave care îi afectau dezvoltarea în continuare.

Această experiență cu Mary Lou arată utilizarea meta-tacticii III. Terapeutul observă o schimbare bruscă în comportamentul clientului. Folosind sistemul de reprezentare în care se produce această schimbare bruscă drept bază de la care să construiască o structură de referință mai completă (vezi *Structura magicului I*, capitolul 6), terapeutul descoperă un punct de suprapunere între sistemul de reprezentare în care a avut loc schimbarea și sistemul de reprezentare pe care terapeutul alege să-l adauge. În acest caz, întrucât sistemul de reprezentare inițial era auditiv (în mod specific, vocea altei persoane), terapeutul i-a cerut clienței să formeze o imagine vizuală a gurii care producea vocea respectivă. Odată ce o porțiune din noul sistem de reprezentare este legată de sistemul de reprezentare inițial, terapeutul poate lucra împreună cu clientul pentru a dezvolta pe deplin noul sistem de reprezentare. Consecința acestei meta-tactici este extinderea în mod spectaculos, a reprezentării clientului pentru experiența care îi cauzează dificultăți. Această reprezentare extinsă îi permite clientului să obțină un model despre lume extins și, prin acesta, mai multe opțiuni pentru a face față situațiilor din viața lui. Așadar, această generalizare pentru meta-tactica III poate fi reprezentată astfel:

- (a) selectarea unei experiențe care este înregistrată în sistemul de reprezentare X pe care clientul are dificultăți în a o rezolva;
- (b) găsirea unui punct de suprapunere între sistemul de reprezentare X și sistemul de reprezentare Y referitor la aceea experiență;
- (c) dezvoltarea completă a experienței inițial reprezentate în X în noul sistem de reprezentare Y;
- (d) repetarea pasului (b).

Prin simboluri:



REZUMATUL PĂRȚII I

Afirmația lui Korzybski potrivit căreia „harta nu este teritoriul” este adevărată în două privințe majore. În primul rând, noi, ca oameni creăm modele despre lumea noastră pe care le folosim ca ghid pentru comportamentul nostru. În al doilea rând, noi avem o serie de hărți diferite disponibile pentru a ne reprezenta experiențele – kinestezice, vizuale, auditive, limbajul natural etc.³ Aceste hărți ale experiențelor noastre nu reprezintă în mod necesar, *doar* informații de la canalele de intrare directe ale simțurilor către sistemele de reprezentare asociate. De exemplu, eu pot să descriu o imagine în limbajul natural, iar o altă persoană poate să audă descrierea mea și să creeze imagini ale acestei descrieri. Noi, ca oameni, de obicei avem un sistem de reprezentare cel mai bine cotate și adesea vom ignora folosirea sistemelor de reprezentare suplimentare care ne sunt disponibile.

Un sistem de reprezentare cel mai bine cotate poate fi identificat ascultând predicatul din limbajul natural folosit de o persoană care își descrie experiența. Aveți încredere în rezultate, atunci când terapeutul li se alătură clienților în sistemele lor de reprezentare și apoi își modifică predicatul în funcție de predicatul acestora; în esență, acest lucru înseamnă să vorbești pe limba clientului. (Încrederea are mai multe componente decât simpla modificare a predicatelor – vom discuta acest subiect mai târziu.)

Odată ce voi, ca terapeuți înțelegeți cum își organizează experiența clientul vostru, care sistem de reprezentare este folosit și care este sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al clientului, puteți proceda în terapie într-o

manieră care va fi strategic mai benefică pentru extinderea modelului despre lume al clientului vostru într-un fel care îi va permite să aibă mai multe opțiuni, o mai mare libertate existențială, în general o viață mai bogată.

NOTE PENTRU PARTEA I

- 1. Vorbim aici despre canale de intrare principale. Experiența noastră ne determină să credem că noi toți primim constant informații cel puțin prin cele cinci canale de intrare identificate în mod obișnuit – văz, auz, pipăit, miros și gust. Distingem cele trei canale ale văzului, auzului și pipăitului drept canale principale, deoarece acestea sunt cele care furnizează informații care, în mod tipic, pătrund în conștiința noastră. O dovadă majoră că primim informații și prin celelalte două canale ne este oferită de activarea reacțiilor de supraviețuire – de exemplu, mirosul de fum pătrunde în conștiință aproape imediat și persoana care simte acest miros va începe să caute sursa acestuia, ignorând activitatea precedentă. Mai mult, în munca noastră ca terapeuți și hipnotizatori, am observat că experiența unor anumite gusturi și mirosuri permite persoanei care experimentează aceste gusturi și mirosuri să revină imediat la amintiri asociate din copilărie. Setul neural de trasee care transportă informația olfactivă este unicul set de trasee ale celor cinci simțuri care nu trece prin talamus în drum spre cortexul cerebral. De asemenea, suntem convinși că oamenii primesc informații și prin alte procese decât cele asociate cu cele cinci simțuri acceptate în general.*
- 2. Prin sistemul de reprezentare cel mai bine cotate înțelegem sistemul de reprezentare pe care un individ îl folosește în mod caracteristic, pentru a aduce informația în conștiință – adică acela pe care îl folosește de obicei, pentru a reprezenta lumea și experiența lui pentru el însuși. Așa cum vom prezenta detaliat în Partea a II-a a prezentului volum, un individ poate avea mai mult de un sistem de reprezentare cel mai bine cotate, alternând aceste sisteme. Acest lucru se întâmplă frecvent la persoanele care sunt incongruente în comunicarea lor – jocul polarității. Din nou, niciunul dintre sistemele de reprezentare disponibile nu este mai bun decât celelalte, deși unele pot fi mai eficiente pentru anumite sarcini. În munca noastră, strategia generală, globală pe care o folosim este să ajutăm oamenii să aibă la dispoziție opțiuni despre cum își organizează experiențele.*
- 3. Pot exista și altele. De asemenea, noi folosim mirosul și gustul pentru a recupera amintiri vechi, în special din copilărie, și pentru anumite reacții de supraviețuire; e.x. mirosul de foc.*

Partea a II-a

INCONGRUENȚA

SARCINA VINDECĂTORILOR

Doi oameni stau față în față. Unul se numește terapeut, celălalt, client. Acest al doilea individ, clientul, este nefericit, nemulțumit de viața lui prezentă; se simte prins în capcană, blocat; experimentează suferință în viața lui. Terapeutul este confruntat cu sarcina de a-l ajuta pe client să se schimbe într-un mod care să-i permită acestuia să se dezvolte, să-i permită să găsească mai multe opțiuni, mai multă satisfacție și să aibă parte de mai puțină suferință în viața lui. Care este exact, sarcina pe care terapeutul, acest vindecător, o va îndeplini atunci când ajută clientul să se schimbe?

Iată cum înțelegem noi sarcina unui vindecător:

Toate terapiile se confruntă cu dificultatea de a răspunde adecvat unor astfel de oameni. A răspunde adecvat în acest context înseamnă pentru noi să ajutăm clientul să-și schimbe experiența într-un mod care să o îmbogățească. Rareori terapiile realizează acest lucru prin schimbarea lumii. Deci, abordarea lor este, în mod specific, aceea de a schimba experiența despre lume a clientului. Oamenii nu acționează asupra lumii direct, ci în mod inevitabil, prin percepția sau modelul lor despre lume. Terapiile, prin urmare, în mod caracteristic acționează pentru a schimba modelul despre lume al clientului și, în consecință, comportamentul și experiențele clientului... Strategia generală adoptată de terapeut este aceea specificată în mod explicit de meta-model – cea de a aborda și a extinde porțiunile din modelul clientului care sărăcesc. În mod caracteristic, aceasta ia forma fie a recuperării (punere în scenă), fie a creării (fantezie ghidată, legături duble terapeutice...) unei structuri de referință care contrazice generalizările limitatoare din modelul clientului. (*Structura magiei* I, capitolul 6)

Cu alte cuvinte, terapeutul va lucra pentru a crea o experiență cu participarea activă, creatoare a clientului. Această experiență va fi direcționată către modul în care clientul și-a organizat percepția sau modelul despre lume care îl împiedică să se schimbe. Această experiență se va afla în afara limitelor modelului clientului. Procesul creării și trăirii acestei experiențe îi va oferi clientului un model nou și un nou set de opțiuni pentru viața lui.

MESAJE MULTIPLE

Există mai multe modalități pe care terapeutul le poate alege, atunci când își propune să creeze această experiență. În această secțiune a cărții, vom prezenta o serie de opțiuni de care dispune terapeutul atunci când se confruntă cu un anumit comportament al clienților săi. Aici, ne concentrăm asupra unui fenomen numit *incongruență*.

În partea I a prezentului volum, *Sistemele de reprezentare*, am detaliat diferitele hărți pe care noi, ca oameni le folosim pentru a ne organiza experiența. Întrucât fiecare dintre noi dispune de mijloacele necesare pentru a-și organiza experiența în diferite sisteme de reprezentare, întrebarea care se impune este dacă aceste sisteme de reprezentare au nu doar *tipuri de informație* diferite, ci și modele diferite despre lume pentru aceeași persoană. În ultimele decenii, psihoterapia a început să acorde atenție nu doar comunicării clientului prin cuvinte, ci și comunicării prin limbajul corpului. Noțiunea de mesaje multiple a început să constituie baza multor activități în acest domeniu.

Să ne întoarcem acum la cei doi oameni (terapeutul și clientul), să privim și să ascultăm preț de o clipă.

Clientul și terapeutul lucrează împreună de aproximativ 20 de minute. Clientul discută despre relația lui cu soția. Terapeutul se apleacă spre el și îl întreabă care sunt sentimentele lui față de soție în acest moment. Imediat bărbatul își încordează corpul, respirația i se reduce semnificativ, împinge brusc mâna stângă înainte cu degetul arătător întins, își coboară mâna dreaptă în poală cu palma în sus și spune, pe un ton aspru și țipător, și în ritm rapid:

Eu fac tot ce pot ca să o ajut; o iubesc foarte mult.

Să analizăm mesajele pe care terapeutul le primește de la client în acest punct:

Corp încordat;

Respirație insuficientă și neregulată;

Mâna stângă împinsă înainte cu degetul arătător întins;

Mâna dreaptă în poală, cu palma în sus;

Voce aspră, țipătoare;

Ritm al vorbirii rapid;

Cuvintele: *Eu fac tot ce pot ca să o ajut; o iubesc foarte mult.*

Această descriere este a unei persoane care comunică incongruent – adică mesajele transmise de diferitele canale de ieșire (postură a corpului, mișcări, ritm al vocii, tonalitate a vocii și cuvinte) nu se potrivesc pentru a reda un mesaj clar. De exemplu, cuvintele prin care clientul își afirmă dragostea pentru soție

nu sunt în acord cu tonalitatea vocii lui în timp ce rostește aceste cuvinte. În plus, mâna stângă a clientului cu degetul arătător întins nu este în acord cu mâna lui dreaptă care se așază în poală cu palma în sus. Mesajul transmis de cuvintele clientului este diferit de mesajul transmis de tonalitatea clientului. Mesajul transmis de mâna stângă a clientului este diferit de mesajul transmis de mâna lui dreaptă.

Terapeutul se confruntă în acest punct cu un client care îi prezintă un set de mesaje care nu se acordă (o comunicare incongruentă). El se confruntă cu dificultatea de a răspunde adecvat la aceste mesaje multiple. Suntem convinși că voi, cei care citiți această descriere (despre un client care comunică incongruent), puteți identifica situații în care și voi v-ați confruntat cu un client care v-a prezentat mesaje multiple incongruente. Să analizăm puțin opțiunile de care dispune terapeutul (sau oricine răspunde unei persoane care comunică mesaje incompatibile).

Mai întâi, terapeutul poate să nu reușească să detecteze (conștient) incongruențele – mesajele neacordate care îi sunt prezentate de către client. Din observațiile noastre referitor la astfel de situații, dacă un terapeut nu reușește să detecteze incongruențele pe care i le prezintă clientul, el însuși se va simți confuz și nesigur. Sentimentele de nesiguranță ale terapeutului de obicei persistă, și el devine tot mai stânjenit. În mod tipic, terapeuții afirmă că se simt ca și cum le-ar lipsi ceva. La seminariile noastre de instruire a terapeuților am observat că, într-o perioadă de timp foarte scurtă, terapeutul însuși va începe să răspundă incongruent. În mod specific, terapeutul va avea tendința să se identifice cu clientul la tipurile de mesaje pe care le primește, pentru fiecare canal de ieșire. În al doilea rând, terapeutul poate să detecteze mesajele contradictorii ale clientului și poate opta să considere unul sau altul dintre acestea ca fiind mesajul valabil care *realmente*, transmite sentimentele *adevărate* ale clientului pentru soția lui. Din experiența noastră cu terapeuții care fac această alegere, faptul că ei acceptă un mesaj al canalului de ieșire ca fiind cel *adevărat* se bazează pe contextul mesajului. De exemplu, există o regulă culturală generală care afirmă că fiecare dintre noi poate să reacționeze (conștient) doar la *cuvintele* pe care un individ le folosește pentru a-și descrie experiența, nu și la celelalte canale de ieșire (tonalitate, postură etc.). Să reacționezi la mesajele transmise de alte canale de ieșire decât cel verbal este în general, nepoliticos sau „urât”, așa cum s-a exprimat un cunoscut de-al nostru. Prin urmare, cultura ne învață că mesajul valabil în setul de mesaje simultane neacordate pe care ni le prezintă un individ ce comunică incongruent este mesajul verbal¹. Mulți psihoterapeuți au selectat (cel puțin implicit) mesajul transmis de postura corporală și de gesturi ca fiind mesajul *real* sau *adevărat* al clientului – opusul opțiunii care ni se oferă cultural. Un terapeut instruit în una dintre aceste școli va selecta unul dintre mesajele transmise de postura corporală sau de gesturile

clientului ca fiind acela la care el trebuie să reacționeze. După ce terapeutul a decis care dintre aceste mesaje contradictorii este cel valabil, el poate opta fie să decidă ce *înseamnă realmente* (prin *înseamnă realmente* ne referim la cuvintele care ar defini postura sau gesturile dacă ar fi transpuse în limbaj) mesajul transmis de acel canal de ieșire specific, fie să atragă într-un fel atenția clientului asupra acelui mesaj, apoi să-i ceară să-l informeze pe terapeut despre înțelesul mesajului transmis de respectivul canal de ieșire.

Prima opțiune pentru terapeut noi o numim *halucinație*. Folosind termenul *halucinație* nu vrem să aplicăm o judecată de valoare conform căreia aceasta ar fi o mișcare greșită sau negativă din partea terapeutului, ci doar afirmăm că atunci când un terapeut decide fără să verifice cu clientul care este înțelesul în cuvinte al unui mesaj nonverbal, el presupune că înțelesul în cuvinte al acelei posturi sau al acelui gest este același cu cel din propriul său model despre lume. Înțelesul pe care îl are postura sau gestul în modelul despre lume al terapeutului poate să se acorde sau nu cu înțelesul pe care postura sau gestul îl au în modelul despre lume al clientului. Așa cum am afirmat în *Structura magicului* I:

... terapeutul poate, bazându-se pe o experiență îndelungată, să aibă o intuiție despre care este partea lipsă (în acest caz, care este înțelesul posturii sau al gestului). Poate să aleagă, să interpreteze sau să ghicească... Nu avem nimic împotriva acestei opțiuni. Există însă riscul ca orice formă de interpretare sau bănuială să fie inexactă. În meta-modelul nostru, noi am inclus o măsură de siguranță pentru client. Clientul probează interpretarea sau bănuiala terapeutului generând o propoziție care include acel material și își verifică intuițiile ca să vadă dacă se potrivește, dacă are înțeles, dacă este o reprezentare exactă a modelului său despre lume.

A doua posibilitate – aceea de a selecta unul dintre mesajele nonverbale ca fiind cel *valabil* și a-i cere clientului să îl exprime în cuvinte – este o opțiune pe care am discutat-o deja, în prima parte a cărții de față. În mod specific, aceasta este o mișcare prin care terapeutul îi cere clientului să schimbe sistemele de reprezentare. Aici, terapeutul instruește clientul să treacă de la un mesaj transmis de postura corpului sau de gesturi la un mesaj transmis de sistemul de reprezentare lingvistic.

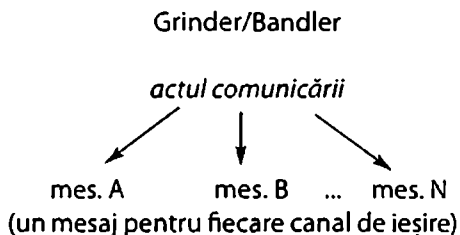
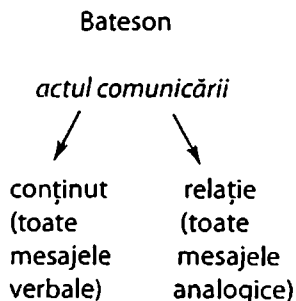
Opțiunea descrisă mai sus, pe care o face terapeutul nostru – adică selectarea mesajului transmis de sistemul de ieșire al corpului ca fiind reprezentarea valabilă a adevăratelor sentimente ale clientului – are o bază puternică în teoriile comunicării și terapiei.

TEORIA TIPURILOR LOGICE

Așa cum înțelegem noi lucrurile, cel mai explicit și mai sofisticat model al comunicării și terapiei umane este cel descris în opera lui Gregory Bateson și a colegilor săi. Bateson, folosindu-și cunoștințele vaste și mintea pătrunzătoare, a conceput de exemplu, teoria legăturilor duble în schizofrenie. Formulând această teorie, Bateson a împrumutat un model prezentat inițial de Bertrand Russell pentru a face față unor anumite paradoxuri care apar în matematică; acest model a fost denumit teoria tipurilor logice.

CONȚINUT ȘI RELAȚIE

Bateson și colegii săi clasifică fiecare comunicare umană în două părți sau „niveluri”. Acestea se numesc mesaje de *conținut* și *relație*. Mai specific, porțiunea verbală (digitală) a comunicării (sau ceea ce persoana spune *în cuvinte*) este considerată mesajul de conținut al comunicării, iar porțiunea nonverbală (analogică) a comunicării este considerată mesajul de *relație*. Prezentăm în continuare o schemă care vă va ajuta să înțelegeți relația între terminologia lui Bateson și cea folosită de noi.



Folosind exemplul precedent, avem următoarea clasificare:

	Bateson	Grinder/Bandler
<i>mesaje de conținut</i> =	$\left\{ \begin{array}{l} \text{corp încordat} \\ \text{respirație superficială} \\ \text{mâna stângă arată o direcție} \\ \text{mâna dreaptă cu palma în sus} \\ \text{voce aspră, țipătoare} \\ \text{ritm de vorbire rapid} \end{array} \right\}$	mesaj A – postura corpului mesaj B – mișcarea corpului mesaj C – gest mesaj D – gest mesaj E – tonalitate mesaj F – ritm, tempo
<i>mesaje de relație</i> =	$\left\{ \begin{array}{l} \text{cuvintele: Eu fac tot ce pot ca} \\ \text{săo ajut; o iubesc foarte mult.} \end{array} \right\}$	mesaj G – reprezentare lingvistică

Pe lângă clasificarea comunicării clientului în cele două categorii, de conținut și de relație, Bateson oferă următoarea metodă pentru a determina care categorie de mesaj este cea valabilă:

Când un băiat îi spune unei fete „Te iubesc”, el folosește cuvinte pentru a transmite ceea ce este transmis mai convingător prin tonul vocii și prin mișcările lui, iar fata, dacă are ceva minte, va acorda mai multă atenție acelor semne însoțitoare decât cuvintelor.

(*Steps to an Ecology of Mind*, p. 412)

Sau, cum comentează Bateson:

Este cunoscut că, la nivel animal apare prezentarea simultană a unor semnale contradictorii – posturi care relevă deopotrivă agresiune și fugă și altele asemenea. Totuși, aceste ambiguități sunt foarte diferite de fenomenul obișnuit printre oameni, când atitudinea prietenoasă din cuvintele unei persoane poate fi contrazisă de tensiunea și agresivitatea din vocea sau poziția corpului său. O astfel de persoană se angajează într-un soi de înșelăciune, o realizare mult mai complexă.

(*Steps to an Ecology of Mind*, p. 424-425)

În aceste două extrase, Bateson sugerează că partea de relație a comunicării – porțiunea transmisă de partea nonverbală – este porțiunea valabilă a comunicării atunci când există o diferență sau o incongruență. De fapt, în cel de-al doilea citat, el folosește cuvântul *înșelăciune* pentru a descrie folosirea cuvintelor de către un om pentru a transmite un mesaj care diferă de mesajul transmis de porțiunea nonverbală a comunicării. Folosind acest cuvânt, Bateson ne dă de înțeles că mesajul nonverbal sau analogic este cel care reflectă cu fidelitate *adevărată* natură a sentimentelor și intențiilor persoanei. Această opțiune a lui Bateson și a terapeuților în general poate fi înțeleasă mai bine dacă examinăm modelul pe care ei îl folosesc pentru a-și organiza experiența în terapie – teoria tipurilor logice.

Adaptând teoria tipurilor logice a lui Russell pentru comunicare și terapie, Bateson a ales să atribuie porțiunea *de relație* a comunicării – mesajul transmis de partea nonverbală – unui nivel superior porțiunii *de conținut* a comunicării. Cu alte cuvinte, mesajul analogic, nonverbal este considerat meta – de un tip logic superior – față de mesajul verbal. Un mesaj, să-l denumim mesajul A, va fi considerat meta față de alt mesaj B dacă mesajul A este un comentariu la B, sau dacă, echivalent, A îl conține pe B ca una dintre părțile sale (mai puțin decât totalitatea lui A), sau, echivalent, dacă A îl include pe B în sfera sa (A este despre B). Un exemplu vă va ajuta să înțelegeți mai bine acest lucru. Un client spune:

Mă simt furios în legătură cu meseria mea. (mesajul B)

Terapeutul reacționează întrebând:

Ce simți în legătură cu faptul că te simți furios?

Clientul răspunde:

Mă simt speriat de faptul că mă simt furios în legătură cu meseria mea. (mesajul A)

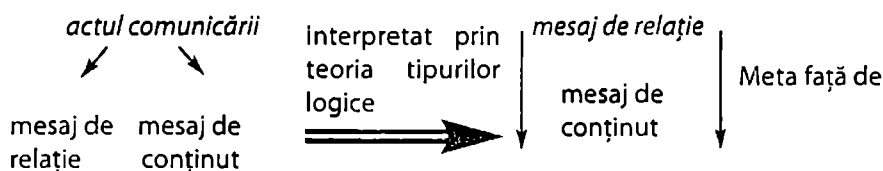
Enunțul clientului, mesajul A este despre enunțul clientului, mesajul B; prin urmare, mesajul A este meta față de mesajul B. Mesajul A este un meta-mesaj în raport cu mesajul B.

Russell a conceput teoria tipurilor logice pentru a evita paradoxurile. Conform teoriei lui, odată ce enunțurile (sau orice categorie de lucruri luată în considerare) au fost sortate după tipurile logice, ele trebuie să fie menținute separate sub pedeapsa paradoxurilor – i.e. combinarea enunțurilor (sau a oricăror obiecte) de tipuri logice diferite conduce la paradoxuri –, o formă de pa-

tologie la care matematicienii sunt cu deosebire vulnerabili. În consecință, când Bateson a adaptat teoria lui Russell, el a acceptat generalizarea conform căreia obiectele (în acest caz particular, mesajele) de tipuri logice diferite trebuie menținute separate.

În mod specific, Bateson a atribuit porțiunea de relație sau partea analogică a actului comunicării unei meta-poziții în raport cu porțiunea de conținut sau verbală a comunicării – mesajul prin postură a corpului/mișcare/tonalitate/ritm a fost un comentariu la mesajul verbal. Astfel, porțiunile analogică și verbală ale fiecărei comunicări sunt de tipuri logice diferite. Putem reprezenta această clasificare vizual:

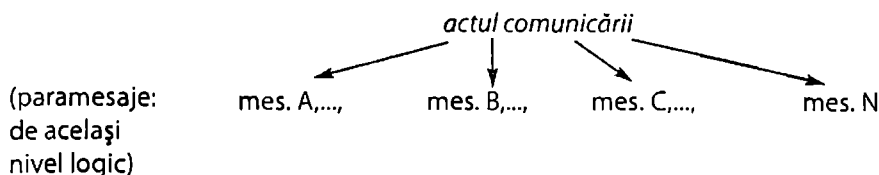
Utilizarea de către Bateson a teoriei lui Russell



PARAMESAJE

Am descoperit că următorul mod de a ne organiza experiența în terapie și comunicare este mai util pentru a ne ajuta clienții să se schimbe: clientul prezintă un set de mesaje, câte unul pentru fiecare canal de ieșire. Noi denumim aceste mesaje *paramesaje*. Niciunul dintre aceste mesaje prezentate simultan nu este meta pentru niciunul dintre celelalte mesaje prezentate. Generalizând, niciun mesaj dintr-un set de mesaje prezentate simultan nu poate fi de un nivel logic diferit de oricare dintre celelalte. Vizual, reprezentăm această clasificare prin diagrama de mai jos:

Schema Grinder/Bandler



Există trei diferențe principale între modelul lui Bateson și acest mod de organizare a experienței noastre în terapie și comunicare. Mai întâi, noi distingem un mesaj (posibil) pentru fiecare canal de ieșire, în timp ce schema lui Bateson este binară, împărțind mesajele într-o porțiune de relație (analogică) și o porțiune de conținut (verbală). Metoda noastră ne permite să verificăm dacă există incongruență între mesajele multiple. Diviziunea binară, permițând o singură verificare a congruenței (analogic versus verbal), nu ia în calcul cazul (pe care îl întâlnim foarte des) în care diversele moduri pe care un om le poate folosi pentru a exprima mesaje analogic nu se acordează, adică sunt incongruente. Cazul pe care l-am menționat mai devreme a conținut mai multe exemple ale acestui fenomen:

mâna stângă cu degetul arătător întins	<i>versus</i>	mâna dreaptă cu palma în sus și deschisă în poală
sau		
mâna dreaptă cu palma în sus și deschisă în poală	<i>versus</i>	vocea aspră, țipătoare

Astfel, am generalizat schema binară a lui Bateson într-o schemă n-ară (n este numărul canalelor de ieșire disponibile pentru a transmite mesaje).² Această generalizare ne permite să verificăm dacă există incongruențe între toate mesajele diferite pe care ni le prezintă clientul. Astfel, schema lui Bateson poate fi văzută ca un caz special de-al nostru în care toate paramesajele analogice se acordează.

A doua modalitate majoră în care am considerat că este util să ne organizăm experiența în comunicare și terapie și care diferă de schema lui Bateson este că, în orice set de mesaje prezentate simultan, noi acceptăm fiecare mesaj ca pe o reprezentare la fel de valabilă a experienței persoanei respective. În modelul nostru, despre niciunul dintre aceste paramesaje nu se poate spune că este mai valabil – sau mai adevărat, sau mai reprezentativ pentru client – decât oricare altul. Despre niciun paramesaj dintr-un set de paramesaje nu se poate spune că este meta față de oricare alt membru al acelui set.³ Noi înțelegem despre fiecare set de paramesaje că fiecare dintre acestea reprezintă o porțiune din modelul/modelele clientului despre lume. Când clientul comunică în mod congruent, fiecare dintre paramesaje se acordează, se potrivește, este congruent cu fiecare dintre celelalte. Acest lucru ne spune că toate modelele folosite de client pentru a-și ghida comportamentul în acel moment sunt consecvente (sau, echivalent, că acel client folosește un unic model despre lume). Când clientul ne prezintă un set de paramesaje contradictorii sau când comunică incongruent, știm că modelele despre lume pe care le folo-

sește pentru a-și ghida comportamentul sunt inconsecvente. Noi acceptăm fiecare dintre paramesajele contradictorii ca fiind o reprezentare validă a modelului pe care clientul îl are pentru comportamentul său – aceste paramesaje conflictuale sunt indicatori ai resurselor de care dispune clientul pentru a face față lumii. Când incongruența este văzută în acest mod, dispare problema de a decide care dintre mesajele contradictorii ce ne sunt prezentate simultan este mesajul real, adevărat sau valabil, și incongruențele în sine devin baza dezvoltării și schimbării.

Pe lângă posibilitățile terapeutice sporite pe care ni le oferă acest mod de a ne organiza experiența, noi nu am fost capabili să găsim în experiența noastră niciun caz specific în care un paramesaj dintr-un set de paramesaje să fie meta în raport cu oricare dintre restul mesajelor. De exemplu, în cazul pe care l-am descris mai devreme, în ce sens este mâna stângă cu arătătorul întins un comentariu sau un mesaj despre cuvintele rostite de client? Din experiența noastră, este la fel de util să considerăm sau să nu considerăm cuvintele folosite de client un comentariu sau un mesaj despre mesajul transmis de mâna stângă cu arătătorul întins. Astfel, ajungem la o clasificare a paramesajelor – mesaje de același nivel logic. Folosind această organizare, evităm o dificultate ce apare în schema lui Bateson, cea de a decide care paramesaj dintr-un set este meta pentru celelalte. Un caz în care inutilitatea încercării de a lua această decizie apare cu claritate este acela în care un client este incongruent atât la un anumit moment temporal, cât și pe o perioadă de timp și, astfel, mesajele sunt inversate. În mod specific, una dintre participantele la seminariile noastre de instruire a terapeuților lucra la niște tipare pe care le dezvoltase în sistemul său de familie original. Așa cum se întâmplă pentru majoritatea dintre noi, dacă nu pentru toți cei care am avut doi adulți în rol de părinți, părinții ei aveau concepții diferite despre modul în care trebuie tratat un copil. Și, așa cum se întâmplă cu majoritatea dintre noi, dacă nu cu toți, subiectul a fost confruntat cu extraordinara sarcină de a integra mesajele contradictorii pe care, copil fiind, le-a primit de la părinții ei. Când unul dintre participanții la seminar a început să lucreze cu ea asupra acestor tipare, el a observat următoarele: când Ellen i se adresa tatălui ei (în fantezie), fie stătea dreaptă, cu picioarele depărtate, cu mâna stângă pe șold, cu mâna dreaptă înainte și degetul arătător întins, cu voce plângărească și cu un enunț tipic de genul

*Eu încerc cât pot de tare să îți fac pe plac, tati;
numai spune-mi ce vrei să fac.*

fie se chircea, cu picioarele lipite, cu ambele mâini întinse, cu palmele deschise, vocea tare, aspră și joasă, și cu enunțuri tipice de genul

De ce nu faci niciodată ce vreau eu să faci?

Extrăgând aceste tipare sub formă de tabel, vom avea:

Ellen la momentul 1		Ellen la momentul 2	
poziție dreaptă	mes. A1	poziție chircită	mes. A2
picioarele depărtate	mes. B1	picioarele lipite	mes. B2
mâna stângă pe șold	mes. C1	ambele brațe și mâini întinse, cu	mes. C2
brațul drept și mâna dreaptă întinse, cu arătătorul întins	mes. D1	palmele în sus	
voce plângărească	mes. E1	voce tare și aspră	mes. E2
cuvinte: <i>Eu încerc cât pot de tare să îți fac pe plac, tati...</i>	mes. F1	cuvinte: <i>De ce nu faci niciodată ce vreau eu să faci?</i>	mes. F2

În schema lui Bateson, terapeutul se confruntă cu mai multe dificultăți. Mai întâi, el trebuie să decidă la momentul 1 care dintre mesajele pe care Ellen le prezintă este cel valabil. Întrucât, în această schemă binară, mesajul de relație este meta față de mesajul de conținut (cuvintele), el constituie mesajul real sau valabil despre relația lui Ellen cu tatăl ei. Aici apare o dificultate, deoarece înseși mesajele transmise de sistemele analogice nu se acordă; în mod specific,

mes. A, B, C și D

versus

mes. E

(posturile corpului și gesturile)

(calitatea vocii)

Să presupunem totuși, că întrucât majoritatea mesajelor nonverbale se acordă, trecem peste această dificultate și decidem că mesajul transmis de postura corpului și de gesturi este reprezentarea adevărată sau valabilă a relației lui Ellen cu tatăl ei. Acum apare a doua dificultate. La momentul 2, comunicarea lui Ellen s-a schimbat radical. În mod specific, dacă veți compara mesajele de la momentul 1 și momentul 2 pe perechi (postura corpului de la momentul 1 cu postura corpului la momentul 2), ele sunt absolut inversate. Astfel, atunci când Ellen comunică la momentul 2, terapeutul folosind aceleași principii este

forțat să ajungă la o înțelegere a relației lui Ellen cu tatăl ei care este în conflict cu ceea ce el a decis, pe baza comunicării ei de la momentul 1.

Folosind modelul pe care noi l-am propus mai înainte, nu apare nicio dificultate pentru acest caz, al lui Ellen și al relației sale cu tatăl. Atât la momentul 1, cât și la momentul 2, Ellen este incongruentă – la ambele momente, paramesajele din set nu se potrivesc, ci sunt mai degrabă aranjate astfel:

Ellen la momentul 1		Ellen la momentul 2	
mesajele A1, B1, C1 și D1 sunt congruente sunt congruente (primul set)		mesajele A2, B2, C2 și D2 primul set)	
și	și	mesajele E2 și F2	
mesajele E1 și F1 sunt congruente (al doilea set)			
și	și	primul set de para mesaje nu este congruent cu al doilea set	
primul set de paramesaje nu este congruent cu al doilea set			

Ce face ca această comunicare a lui Ellen să fie în mod special, interesantă este faptul că primul set de mesaje de la momentul 1 este congruent cu al doilea set de mesaje de la momentul 2, în timp ce al doilea set de mesaje de la momentul 1 este congruent cu primul set de mesaje de la momentul 2. Cu alte cuvinte, mesajele analogice ale lui Ellen (reducerea temporară a calității vocii) de la momentul 1 se potrivesc cu mesajele ei verbale de la momentul 2, și viceversa. Întrucât în sistemul paramesajelor toate mesajele sunt tratate ca fiind valabile în mod egal, dificultatea nu apare niciodată – cazul lui Ellen (un caz destul de familiar, potrivit experienței noastre) este înțeles cu ușurință. Ellen are două modele despre relația sa cu tatăl ei – ea experimentează suferință și absența opțiunilor, iar comportamentul ei nu este consecvent în raport cu tatăl ei, deoarece aceste două modele sunt, la acest moment temporal, inconsecvente. Ambele sunt totuși, expresii la fel de valabile ale *adevăratelor* ei sentimente față de tatăl ei – ambele constituie resurse pentru Ellen, părți ale sale pe care ea le poate integra. Vom reveni la cazul lui Ellen mai târziu, pe parcursul prezentei secțiuni, pentru a demonstra strategia integrării.

Propunem să continuăm să folosim distincția meta în modelul nostru. Totuși, pentru ca un anumit mesaj (A) să fie caracterizat drept meta față de un alt mesaj (B), trebuie îndeplinite două condiții:

Un mesaj (A) va fi caracterizat drept meta față de un mesaj (B) dacă și numai dacă:

Atât A, cât și B sunt mesaje în același sistem de reprezentare sau în același canal de ieșire;

și

A este un mesaj despre B (echivalent, A îl include pe B în sfera sa – condiția Bateson/Russell).

Observați acum că, întrucât, așa cum am afirmat mai devreme, fiecare canal de ieșire poate transmite o dată un mesaj și numai unul, mesajele care sunt prezentate simultan nu vor fi niciodată meta unul pentru celălalt. Condiția (a) asigură acest lucru, deoarece afirmă că relația meta-mesajului poate apărea doar între mesaje exprimate în același sistem de reprezentare sau de ieșire.⁴ Prin urmare, rezultă în mod natural că paramesajele (setul de mesaje prezentate simultan de o persoană) nu vor fi niciodată meta unul în raport cu celălalt.

Mentținerea distincției meta este utilă pentru noi în munca noastră. Să analizăm, de exemplu, următorul caz: un client își descrie sentimentele despre experiența lui de muncă. În timp ce spune, pe un ton jos și plângăreț

Începe cu adevărat să îmi placă meseria mea.

își strânge ambii pumni, întâi ridicând, apoi coborând pumnul stâng pe brațul scaunului. Terapeutul optează să meta-comenteze asupra acestor fragmente de comunicare analogică (gesturi corporale și voce). Terapeutul se apleacă în față și spune:

Te-am auzit spunând că începe cu adevărat să îți placă meseria ta și, în timp ce spuneai asta, am devenit conștient de alte două lucruri: vocea ta nu suna ca și cum ți-ar plăcea meseria ta, plus că ai strâns pumnii și ai lovit brațul scaunului cu pumnul stâng.

În termenii modelului dezvoltat de noi, terapeutul a reușit cu meta-comentariul. În mod specific, el a meta-comentat asupra a trei comentarii prezentate de client:

Mesajele clientului:

Cuvintele: *Începe cu adevărat să îmi placă meseria mea.*

Tonul vocii clientului așa cum a fost transpus în cuvinte de către terapeut: *vocea ta nu suna ca și cum ți-ar plăcea meseria ta.*

Mișcarea corporală a clientului așa cum a fost transpusă în cuvinte de către terapeut: *Ai strâns pumnii și ai lovit brațul scaunului cu pumnul stâng.*

Meta-comentariul sau meta-mesajul terapeutului:

Cuvintele: *Te-am auzit spunând că începe cu adevărat să îți placă meseria ta și, în timp ce spuneai asta, am devenit conștient de alte două lucruri: vocea ta nu suna ca și cum ți-ar plăcea meseria ta, plus că ai strâns pumnii și ai lovit brațul scaunului cu pumnul stâng.*

Meta-mesajul terapeutului îndeplinește ambele condiții prezentate mai sus – este în același sistem de reprezentare ca și mesajele clientului și este un mesaj despre mesajele clientului. Observați că, pentru a avea succes atunci când îi prezintă clientului un meta-mesaj, terapeutul a trebuit să transpună mesajele clientului [prezentate în sisteme de ieșire (tonul vocii și mișcarea corpului)] altele decât cel pe care terapeutul a intenționat să-l folosească pentru a prezenta metamesajul (limbajul) în acel sistem de ieșire – terapeutul a transpus în cuvinte comportamentul nonverbal al clientului pe care dorea să îl comenteze, apoi a comentat în cuvinte acel comportament. Terapeutul a aplicat meta-tactica II a sistemelor de reprezentare (schimbarea sistemelor de reprezentare) ca parte esențială a meta-mesajului său.

Un al treilea mod în care modelul nostru de incongruență diferă de modelul Bateson este faptul că, întrucât în setul de paramesaje niciun mesaj nu este meta în raport cu oricare dintre celelalte, nu există restricții privind integrarea părților persoanei reprezentate de aceste paramesaje, atunci când ele sunt incongruente. În modelul binar în care toate mesajele de relație (analogice) sunt meta în raport cu mesajele de conținut (digitale), orice încercare de a integra părțile persoanei reprezentate de aceste mesaje contradictorii este în mod automat o violare a teoriei tipurilor logice. Astfel, în contextul acestui model, o asemenea încercare de integrare conduce la paradoxuri. Vom reveni la această chestiune mai târziu, în secțiunea despre integrare. Sub formă de tabel, putem prezenta astfel cele trei moduri principale în care modelul nostru pentru incongruență diferă de acela conceput de Bateson și colegii săi:

Grinder/Bandler

Distincții *n*-are disponibile pentru verificarea congruențelor (paramesaje)

Acceptă toate mesajele canalelor de ieșire ca reprezentări valabile ale clientului.

Nu acceptă restricții privind integrarea părților clientului reprezentate de paramesajele ce diferă.

Bateson/Russell

Distincții binare disponibile pentru verificarea congruențelor (meta-mesaj – mesaj)

Distinge nivelul relației (analogic) ca fiind meta față de nivelul conținutului (verbal) și, deci, acesta este mesajul valabil.

Acceptă o restricție privind integrarea părților persoanei – orice încercare de a integra părțile reprezentate de nivelurile de relație și de conținut este o violare a teoriei tipurilor logice.

În continuare, vom prezenta strategia de a folosi incongruențele unui client ca bază pentru dezvoltare și schimbare.

O STRATEGIE GENERALĂ PENTRU A RĂSPUNDE LA INCONGRUENȚĂ

Când un client comunică incongruent, prezentând un set de paramesaje care nu se acordează, terapeutul este pus în fața unei decizii existențiale. Acțiunile terapeutului în timp ce răspunde la incongruența clientului vor avea un efect profund asupra experienței ulterioare a clientului.

Sarcina terapeutului, atunci când lucrează cu incongruențele unui client, este de a-l ajuta pe client să se schimbe, integrând părțile clientului care se află în conflict, incongruențele care îi seacă energiile și îl blochează, împiedicându-l să obțină ceea ce dorește. În mod tipic, când un client are părți care se află în conflict, nicio parte nu are succes, fiecare sabotând eforturile celorlalte de a realiza ceea ce își doresc. În interiorul unui client care are părți conflictuale, există (cel puțin) două modele sau hărți despre lume incompatibile. Deoarece

aceste modele servesc ca ghid pentru comportamentul clientului și, totodată, sunt incompatibile, comportamentul său este el însuși, inconsecvent. Integrarea este un proces prin care clientul creează un nou model despre lume, care include ambele modele, incompatibile până atunci, într-un asemenea mod încât ele sunt coordonate și funcționează împreună fără piedici, ambele lucrând pentru a ajuta clientul să obțină ce vrea de la viață.

Strategia principală pentru integrarea părților conflictuale ale unui client este formulată în *Structura magicii I* (capitolul 6):

Porțiuni diferite din structura de referință a unui individ pot fi exprimate prin sisteme de reprezentare diferite... porțiunea din structura de referință pe care o exprimă un sistem de reprezentare nu este în acord cu structura de referință pe care o exprimă celălalt sistem de reprezentare – noi numim această situație dublu mesaj inconsecvent, sau incongruență, sau comunicare incongruentă... Una dintre situațiile care sărăcesc cel mai mult, întâlnite de noi în terapie, este situația în care o persoană menține porțiuni contradictorii în structura sa de referință. În mod tipic, aceste porțiuni contradictorii au forma a două generalizări contradictorii care se aplică aceleiași zone de comportament. Frecvent, persoana a cărei structură de referință include aceste generalizări inconsecvente are experiența de a fi imobilizată, profund confuză sau oscilează între două forme inconsecvente de comportament.

...strategia generală adoptată de terapeut este aceea specificată în mod explicit de meta-model – cea de a aborda și a extinde porțiunile din modelul clientului care sărăcesc. În mod caracteristic, aceasta ia forma fie a recuperării (punere în scenă), fie a creării (fantezie ghidată, legături duble terapeutice) unei structuri de referință care contrazice și, prin urmare, abordează generalizările limitatoare din modelul clientului. În acest caz, comunicarea incongruentă este în sine, un indicator al celor două porțiuni din structura de referință inconsecventă a unei persoane – două generalizări care pot servi drept structuri de referință contradictorii una pentru cealaltă. Strategia terapeutului este de această dată să aducă în contact cele două generalizări. Acest lucru poate fi realizat cel mai direct aducând aceste generalizări în același sistem de reprezentare.

În mod specific, strategia de a lucra cu incongruențele implică trei etape:

Identificarea incongruențelor clientului;
Sortarea incongruențelor clientului;
Integrarea incongruențelor clientului.

Aceste trei etape sunt desigur, o ficțiune, așa cum sunt toate modelele. Uneori se întâmplă ca etapele să nu apară în forma lor completă sau frecvent, ele nu vor putea fi distinse în mod clar, ci se vor contopi una cu cealaltă. Ele s-au dovedit a fi, așa cum i se cere oricărui model, o modalitate utilă atât pentru a ne organiza propriile experiențe în terapie, cât și pentru a-i învăța pe alții să facă acest lucru.

Pe scurt, terapeutul are sarcina de a-l ajuta pe client să învețe să-și folosească părțile conflictuale sau incongruențele drept resurse – de a-l ajuta pe client să devină congruent.

Pentru a-l ajuta pe cititor să urmărească descrierea celor trei etape ale lucrului cu incongruențele, prezentăm în continuare un miniglosar.

Miniglosar

Congruență/Incongruență – Termenul *congruență* este folosit pentru a descrie o situație în care persoana care comunică și-a aliniat toate canalele de ieșire, astfel încât fiecare dintre ele reprezintă, transmite și redă același mesaj sau un mesaj compatibil. Când toate canalele de ieșire ale unei persoane (postura și mișcările corporale, tonalitatea și ritmul vocii, cuvintele) reprezintă aceleași mesaje sau mesaje compatibile, se spune că persoana respectivă este congruentă. Experiența altor oameni despre un individ congruent este de obicei, descrisă în termeni care se referă la faptul că individul respectiv are prezență personală, știe despre ce vorbește, este carismatic, dinamic și posesor al altor calități la superlativ. Ne vin în minte două exemple remarcabile de persoane care și-au perfecționat această abilitate de a fi congruent: acestea sunt bine-cunoscutul terapeut de familie Virginia Satir și Rudolf Nureiev, unul dintre cei mai celebri balerini ai lumii.

Termenul *incongruent* se aplică prin urmare, unei situații în care persoana care comunică prezintă un set de mesaje transmise de canalele sale de ieșire care nu se potrivesc, nu sunt compatibile – se spune despre o asemenea persoană că este incongruentă. Experiența altor oameni despre un individ incongruent este confuzia, ei spun că acesta nu știe ce vrea cu adevărat, este inconsecvent, nu este demn de încredere, este nehotărât. Termenii *congruent* și *incongruent* pot fi aplicați atât mesajelor prezentate de canalele de ieșire ale unei persoane, cât și persoanelor înseși. Astfel, dacă mesajele transmise de două sisteme de ieșire sunt incompatibile, nu se potrivesc, ele sunt incongruente; dacă se potrivesc, sunt congruente.

În sfârșit, termenii *congruent/incongruent* pot fi aplicați reprezentărilor

din diferite sisteme de reprezentare folosind aceleași criterii ca acelea enunțate mai sus.

Meta-mesaj/Paramesaj – Termenul *meta-mesaj* este aplicat unui mesaj (A) în raport cu un alt mesaj (B) dacă sunt îndeplinite două condiții:

Mesajul A este meta în raport cu mesajul B numai dacă:

A și B sunt mesaje în același sistem de reprezentare sau în același canal de ieșire

și

A este un mesaj despre B (echivalent, A îl include pe B în sfera sa).

De exemplu, dacă mesajul B este propoziția *Mă simt furios*, atunci mesajul A este considerat meta în raport cu B când A este propoziția *Eu mă simt speriat de faptul că mă simt furios*.

Termenul *paramesaj* este aplicat la două sau mai multe mesaje exprimate simultan în sisteme de reprezentare diferite sau (mai des) în canale de ieșire diferite. Paramesajele pot fi congruente sau incongruente unul în raport cu celălalt. De exemplu, dacă o femeie spune propoziția *Sunt tristă* cu o voce al cărui ton este tare și amenințător, mesajele reprezentate de cuvintele *sunt tristă* și de tonalitatea vocii sunt paramesaje, în acest caz paramesaje incongruente. Paramesajele sunt întotdeauna mesaje de același nivel logic, exprimate în sisteme de reprezentare sau canale de ieșire diferite.

Consecvent/Contradictoriu – Termenul *consecvent* este aplicat la două sau mai multe mesaje de același tip logic (exprimate în același sistem de reprezentare sau canal de ieșire) care sunt compatibile – ambele pot fi adevărate în același timp. De exemplu, enunțurile

Mi-e foame.

și

Vreau să mănânc.

sunt mesaje consecvente.

Termenul *contradictoriu* este aplicat la două sau mai multe mesaje de același tip logic (exprimate în același sistem de reprezentare sau canal de ieșire) care sunt incompatibile – nu pot fi ambele adevărate în același timp. De exemplu, orice propoziție și negația ei; propozițiile

Mi-e foame.

și

Nu mi-e foame.

formează o astfel de pereche.

Categoria/atitudea Satir – Virginia Satir a identificat patru categorii sau atitudini de comunicare pe care oamenii le adoptă în condiții de stres. Fiecare dintre aceste categorii Satir se caracterizează printr-o anumită postură corporală, un anumit set de gesturi, senzații corporale însoțitoare și sintaxă.

(1) Conciliatorul

Cuvintele – acceptă – („Indiferent ce vrei tu este ok. Eu sunt aici tocmai ca să te fac fericit“.)

Corpul – conciliază – („Sunt neajutorat“.)

Interiorul – („Mă simt un nimic; fără el sunt moartă. Sunt lipsită de valoare“.)

Conciliatorul vorbește întotdeauna într-un mod agreabil, încercând să facă pe plac, scuzându-se, necontrazicând niciodată, indiferent ce s-ar întâmpla. El este un „yes man“. Vorbește ca și cum nu ar putea face nimic singur: trebuie să găsească mereu pe cineva care să îl aprobe. Veți descoperi mai târziu, că dacă jucați acest rol fie și pentru cinci minute, o să simțiți cum vi se face greață și vă vine să vomăți.

Dacă vreți să vă iasă bine rolul de conciliator, gândiți-vă la voi ca la indivizi efectiv lipsiți de valoare. Sunteți norocoși chiar și pentru că vi se dă voie să mâncați. Datorați recunoștință tuturor și sunteți efectiv răspunzători pentru tot ceea ce nu merge cum trebuie. Știți că ați fi putut opri ploaia dacă v-ați fi pus mintea la contribuție, dar nu aveți minte deloc. Normal că veți fi de acord cu toate criticile care vi se aduc. Sunteți, bineînțeles, recunoscători pentru că mai stă cineva de vorbă cu voi, indiferent ce spune sau cum spune ceea ce spune. Nici nu vă gândiți că ați putea cere ceva pentru voi. La urma urmei, cine sunteți voi ca să cereți? În plus, dacă veți putea să fiți suficient de buni, asta o să vină de la sine.

Fiți cea mai siropoasă, mai martiră și mai servilă persoană. Gândiți-vă la voi ca sprijinindu-vă fizic pe un genunchi, bălăbănindu-vă un pic, întinzând o mână ca și cum ați cerși și asigurați-vă că aveți capul sus așa încât să vă doară gâtul, să vă lăcrimeze ochii și să vă apuce în scurt timp durerea de cap.

Când vorbiți din această poziție, vocea voastră va fi plângărească și stridentă pentru că vă țineți corpul într-o poziție așa de incomodă

încât nu aveți suficient aer pentru a menține o voce plină, bogată. Veți spune „da” la toate, indiferent ce simțiți sau gândiți. Poziția conciliatorului este poziția corporală care se asortează cu răspunsul conciliator.



(2) Acuzatorul

Cuvintele – nu este de acord – („Nu faci niciodată ceva bun. Ce se întâmplă cu tine?”)

Corpul – acuză – („Eu sunt șeful aici”).

Interiorul – („Sunt singur și nu am succes”).

Acuzatorul caută mereu nod în papură, este un dictator, un șef. Se dă mare și pare să spună „Dacă n-ai fi tu, totul ar fi bine”. Senzația interioară este una de încordare a mușchilor și organelor. În acest timp, presiunea sangvină crește. Vocea este aspră, încordată, adesea țipătoare și tare.

Ca să fii un bun acuzator, trebuie să vorbești cât mai tare și să fii cât poți tu de tiranic. Să dobori totul și pe toți.

Ca acuzatori, vă ajutați dacă vă gândiți la voi ca arătând acuzator cu degetul și începându-vă propozițiile cu „Niciodată nu faci asta... sau întotdeauna faci aia..., sau de ce tu mereu... sau de ce tu niciodată...” și așa mai departe. Nu vă bateți capul cu răspunsurile. Nu asta e important. Acuzatorul este mult mai interesat să o facă pe durul decât să afle ceva, indiferent ce.



Poate că nu știți, dar atunci când acuzați respirați sacadat sau chiar vă țineți respirația, pentru că mușchii gâtului sunt încordați la maximum. Ați văzut vreodată un acuzator de primă clasă, cu ochii ieșiți din orbite, cu mușchii gâtului încordați și cu nările umflate, înroșindu-se și cu vocea de parcă ar munci în minele de cărbuni? Gândiți-vă la voi ca stând în picioare, cu o mână în șold și cu cealaltă întinsă, indicând cu degetul arătător. Aveți fața deformată, buzele schimonosite, nările vi se umflă în timp ce urlați, injurați și criticați tot ce există sub soare.

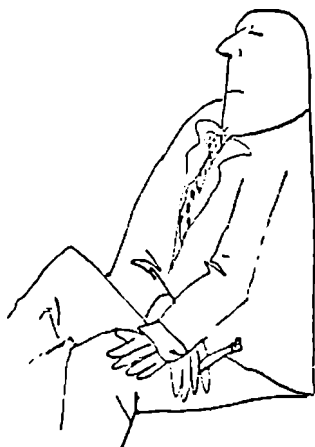
(3) Calculatul

Cuvintele – ultraraționale – („Dacă cineva ar fi foarte atent, ar observa palmele trudite ale cuiva prezent aici“.)

Corpul – calculează – („Sunt calm, relaxat și stăpânit“.)

Interiorul – („Mă simt vulnerabil“.)

Calculatul este corect, foarte rațional și nu pare să arate niciun sentiment. El este calm, relaxat și stăpânit. Ar putea fi comparat cu un calculator ori cu un dicționar. Corpul dă senzația de uscat, adesea rece și disociat. Vocea este seacă și monotonă, iar cuvintele vor fi probabil, abstracte.



Când ești calculat, folosești cele mai lungi cuvinte, chiar dacă nu ești sigur de înțelesul lor. Cel puțin o să pari inteligent. Oricum, după un paragraf nu te mai ascultă nimeni. Pentru a intra cu adevărat în acest rol, imaginați-vă că în loc de coloană vertebrală aveți o vergea din oțel, lungă și grea, care se întinde de la fese până la ceafă, iar în jurul gâtului aveți un guler de fier lat de 25 de centimetri. Încercați să nu mișcați nimic din corpul vostru, nici măcar gura. Va trebui să vă străduiți mult până reușiți să vă țineți mâinile nemișcate, dar faceți acest lucru.

Când calculați, normal că vocea voastră va fi moartă, fiindcă nu aveți nicio senzație de la craniu în jos. Minteă voastră este concentrată să nu vă mișcați și sunteți ocupați să vă alegeți cuvintele potrivite. La urma urmei, nu trebuie să greșiți niciodată. Partea tristă a acestui rol este că el pare să reprezinte un ideal pentru mulți oameni. „Spune cuvintele potrivite; nu arăta niciun sentiment; nu reacționa”.

(4) Zăpăcitul

Cuvintele – irelevante – (cuvintele nu au nicio noimă)

Corpul – într-o poziție strâmbă

Interiorul – („Nimănui nu-i pasă. Nu am loc nicăieri”).

Orice face sau spune *zăpăcitul* nu are relevanță pentru ceea ce fac sau spun ceilalți. El nu răspunde niciodată la obiect. Senzația lui in-

terioară este una de amețală. Vocea poate fi trăgănată, discordantă în raport cu vorbele, și poate să urce sau să coboare fără motiv fiindcă nu este concentrată asupra a nimic.



Când jucați rolul zăpăcitului, gândiți-vă la voi ca la un titirez aplecat într-o parte, care se învâрте încontinuu; nu știți niciodată încotro mergeți și nu vă dați seama de asta nici când ajungeți undeva. Sunteți prea ocupați să vă mișcați gura, corpul, brațele, picioarele. Asigurați-vă că nu folosiți niciodată cuvintele la obiect. Ignorați întrebările tuturor; puteți chiar să adresați voi înșivă o întrebare despre cu totul alt subiect. Culegeți o scamă imaginară de pe îmbrăcămintea cuiva, dezlegați șireturi, și așa mai departe.

Gândiți-vă la corpul vostru ca mergând în direcții diferite în același timp. Lipiți-vă genunchii într-un mod exagerat. În felul acesta fețele vă ies în afară și vă este ușor să vă vârâți capul între umeri și să vă duceți brațele și palmele în direcții diferite.

La început acest rol pare o ușurare, dar după câteva minute își fac apariția singurătatea și inutilitatea. Dacă reușiți să vă mișcați suficient de repede, nu veți mai observa acest lucru așa de mult.

Dacă vreți să exersați, adoptați cele patru atitudini fizice pe care le-am descris, mențineți-le doar 60 de secunde și observați ce vi se întâmplă. Deoarece mulți oameni nu sunt obișnuiți să-și simtă reacțiile corpului, la început s-ar putea să vi se pară că sunteți așa de

ocupați să gândiți încât nu mai simțiți nimic. Perseverați și veți percepe senzațiile interioare pe care le-ați trăit de atâtea ori înainte. Apoi, în momentul în care sunteți pe picioarele voastre, complet relaxați și capabili să vă mișcați, observați că senzația voastră interioară se schimbă.

Bănuiala mea este că aceste moduri de a comunica se învață încă din copilărie. Pe măsură ce copilul încearcă să-și croiască drum prin lumea complicată și adesea amenințătoare în care se trezește, el folosește unul sau altul dintre aceste mijloace de comunicare. După ce le folosește suficient de mult, nu mai e capabil să distingă răspunsul lui de senzația lui de valoare sau de personalitatea lui.

Utilizarea oricăruia dintre aceste patru răspunsuri va genera impresii noi unui individ lipsit de respect de sine. Atitudinile care abundă în societatea noastră, și ele consolidează aceste moduri de comunicare – și multe dintre ele sunt învățate lângă fusta mamei. „Nu impune; este egoist să ceri lucruri pentru tine” ajută la consolidarea concilierii.

„Nu lăsa pe nimeni să te pună la pământ; nu fii laș” ajută la consolidarea acuzării.

„Nu mai fi așa de serios. Bucură-te de viață! Cui îi pasă?” ajută la consolidarea zăpăcelii.

(*Peoplemaking*, pp. 63-72; Science and Behavior Books)

În sfârșit, am dori să adăugăm la această excelentă descriere a Virginiei Satir pentru fiecare atitudine de comunicare corelativele sintactice care, conform observațiilor noastre, le însoțesc:

Categoria 1 Satir – Conciliatorul

Folosirea calificativelor: *dacă, doar, numai, chiar* etc. Folosirea modului subjonctiv (în limba română, condițional-optativ – n.t.) al verbelor: *could, would* etc. Violări prin citirea minții.

Categoria 2 Satir – Acuzatorul

Folosirea cuantificatorilor universalii: *tot, fiecare, orice, de fiecare dată* etc. Folosirea întrebărilor negative: *De ce tu nu? Cum se face că tu nu poți?* etc. Violări cauză-efect.

Categoria 3 Satir – Calculatul (ultraraționalul)

Eliminarea argumentelor nominale ale celui care experimentează – subiectul verbelor active ca în *eu văd* – *asa cum se poate vedea* sau a complementului verbelor pentru care argumentul nominal al complementului este cel care experimentează ca în *mă deranjează* – *X este deranjant*. Folosirea de substantive fără indicii referențiale:

asta, cineva, lumea etc. Folosirea nominalizărilor: *frustrare, stres, tensiune* etc.

Categoria 4 Satir – Zăpăcitul

Această categorie, conform experienței noastre este o alternare rapidă a celorlalte trei; astfel, sintaxa care o identifică este o alternare rapidă a tiparelor sintactice ale fiecărei dintre cele trei categorii prezentate mai sus. De asemenea, clientul care afișează această categorie rareori folosește în răspunsurile sale pronume care se referă la părți din propozițiile și întrebările terapeutului.

ETAPA 1

IDENTIFICAREA INCONGRUENȚELOR CLIENTULUI

Prima etapă a strategiei globale pentru a lucra cu incongruențele este ca terapeutul să fie capabil să le recunoască în comunicările clientului. De fiecare dată când se exprimă, clientul folosește fiecare dintre canalele lui de ieșire pentru a-i reprezenta terapeutului un mesaj sau un set de mesaje. Așa cum am discutat mai devreme, fiecare canal de ieșire transmite un mesaj – toate mesajele dintr-un set prezentate simultan se numesc *paramesaje*. Fiecare dintre aceste paramesaje este o reprezentare valabilă a clientului la acel moment temporal. Dacă fiecare dintre canalele de ieșire transmite același mesaj, atunci clientul și setul de paramesaje sunt congruenți. Dacă însă, unul sau mai multe canale de ieșire transmit un paramesaj care nu se potrivește cu paramesajul transmis de alt canal de ieșire, clientul este incongruent. Pentru ca terapeuții să detecteze incongruențele clienților, ei trebuie să aibă abilitatea de a-și folosi canalele senzoriale de intrare fără să aibă halucinații. În mod specific, terapeutul poate ajunge să recunoască paramesajele prezentate de diversele posturi corporale și gesturi/mișcări ale corpului clientului deopotrivă vizual și kinestezic. Terapeutul își poate folosi ochii, mâinile și alte părți ale corpului, pentru a privi și a atinge corpul clientului. Terapeutul își folosește canalul auditiv de intrare pentru a asculta sunetele produse de client. Terapeutul verifică atât în cadrul fiecăruia dintre canalele sale de intrare, cât și de la un canal de intrare la altul pentru a determina dacă paramesajele pe care le primește se potrivesc sau nu. De exemplu, în cadrul canalului auditiv de intrare, terapeutul verifică vorbele rostite de client prin comparație cu tonul vocii, cu ritmul sau cu viteza vorbirii pe care clientul le folosește pentru a-și transmite experiența. Dacă terapeutul determină că cele trei mesaje care îi sunt transmise în canalul auditiv de intrare se acordează, el verifică apoi aceste paramesaje comparându-le cu paramesajele pe care le primește prin canalele de intrare vizual și kinestezic, pentru

a determina dacă toate acestea sunt congruente, unul în raport cu celălalt.

Nu vrem să sugerăm că distincțiile pe care le descriem aici, epuizează distincțiile posibile pe care noi, ca oameni, suntem capabili să le facem – de exemplu, în canalul auditiv de intrare, că limbajul, tonalitatea și ritmul sunt singurele sau cele mai importante distincții pe care un terapeut le poate face în terapie pentru a detecta incongruențele. Ceea ce identificăm aici sunt câteva dintre distincțiile pe care le considerăm utile pentru noi înșine, atât în munca noastră, cât și pentru a-i învăța pe alții să devină terapeuți pricepuți. Mai mult, dorim să evidențiem că terapeuții cu experiență rareori verifică în mod conștient, în cadrul unuia dintre canalele lor de intrare și apoi de la un canal de intrare la altul pentru a determina dacă un client comunică în mod congruent. În urma experienței noastre dobândite la seminariile de instruire a terapeuților, am observat că indivizii care se pregătesc pentru a deveni terapeuți se bazează în principal, pe câteva distincții din unul sau mai multe dintre sistemele lor de intrare. În timpul acestei perioade de început, ei sunt foarte conștienți de verificarea acestor distincții. Într-un timp relativ scurt însă, această verificare sistematică a câtorva distincții în unul sau mai multe canale de intrare le iese din conștiință, dar comportamentul lor este în continuare sistematic – adică ei continuă să detecteze în mod consecvent, incongruențe în comunicarea clientului atunci când sunt prezentate paramesaje contradictorii odată cu aceste distincții. Cu alte cuvinte, chiar dacă nu mai verifică în mod conștient, pentru a detecta mesaje contradictorii de la client în aceste dimensiuni, ei continuă să vadă, să audă și să simtă incongruențele. În mod caracteristic, după ce își însușesc aceste prime distincții și ele ies din conștiință, ei încep să audă, să vadă și să simtă noi distincții care le permit să facă judecăți și mai subtile referitor la congruența comunicării clientului.

Dorim să accentuăm încă o dată faptul că pe durata acestei etape a incongruenței terapeutul care lucrează cu clientul nu încearcă să interpreteze ori să înțeleagă semnificația diverselor paramesaje produse de client în timp ce comunică, ci doar face o comparație congruent/necongruent între paramesajele pe care le primește.⁵

Din câte știm, singura modalitate pentru ca terapeuții să detecteze incongruențe în comunicarea clientului este să-și perfecționeze capacitatea de a vedea, a auzi și a simți fără să aibă halucinații. Odată ce un terapeut s-a antrenat să aibă canalele de intrare libere pentru a accepta paramesajele prezentate de client și a le compara pentru a detecta incongruențele, el are toate șansele să devină un terapeut dinamic și eficient. La seminariile noastre de instruire a terapeuților am perfecționat o serie de tehnici pe care cei care se pregătesc pentru a deveni terapeuți le consideră utile. Acestea sunt doar cazuri speciale ale principiilor generale pe care le-am prezentat deja – nu există nimic care să înlocuiască necesitatea de a vă elibera și perfecționa canalele de intrare. Prezentăm în continuare trei dintre aceste cazuri speciale.

Cazul I – „dar“

Uneori terapeutul aude clientul rostind o propoziție și i se pare că a detectat o incongruență, dar nu e sigur. Unul dintre cele mai comune astfel de cazuri este cel în care clientul rostește propoziții precum:

*Chiar vreau să schimb modul în care mă port în public.
De fapt, nu vreau să merg la petrecere.
Vreau cu adevărat să merg cu el la spectacol diseară.*

În limba engleză, când cineva spune o propoziție care este un enunț simplu, vocea îi coboară la sfârșitul propoziției. Rostiți cu voce tare următoarele două propoziții și ascultați cum vocea vi se schimbă în mod diferit la sfârșitul propoziției.

I will leave home precisely at midnight. Voi pleca de acasă exact la miezul nopții.

și

Do you want to leave home precisely at midnight? Vrei să pleci de acasă exact la miezul nopții?

Dacă ați spus cu voce tare a doua propoziție (întrebarea) și v-ați ascultat, ați observat că vocea voastră a urcat la sfârșit, pe când la rostirea primei propoziții, vocea voastră a coborât la sfârșit. Acum spuneți din nou, primul set de propoziții, de data aceasta lăsându-vă vocea să urce un pic la sfârșit – nu la fel de mult ca la întrebare, însă nu vă lăsați vocea să coboare așa cum se întâmplă de obicei, la enunțurile simple. Ascultați propozițiile din acest prim set în timp ce le rostiți. Dacă le-ați rostit cu tiparul de intonație corect (ușoară urcare la sfârșit), veți avea o experiență de aproape-incongruență. Oamenii al căror sistem de reprezentare cel mai bine cotate este cel auditiv efectiv vor auzi un cuvânt suplimentar în mintea lor după ultimul cuvânt al fiecărei propoziții din primul set – în mod specific, vor auzi cuvântul dar. Acesta este baza experienței de aproape-incongruență. Ceea ce s-a întâmplat este că ușoara ridicare a intonației la sfârșitul acestei clase speciale de propoziții numite cauzative implicite (vezi *Structura magicului I*, capitolul 4, pentru o discuție detaliată) îi semnalează ascultătorului faptul că propoziția nu este completă – o porțiune din ea lipsește. De fiecare dată când lucrați ca terapeut și aveți această experiență specifică, vă sfătuim să vă aplecați înainte, să vă uitați cu atenție la client și să spuneți cuvântul dar, apoi să așteptați ca respectivul client să termine propoziția cu porțiunea pe care o omisese inițial. Astfel:

Clientul:— Chiar vreau să schimb modul în care mă port în public.

Terapeutul: — ... dar...

Clientul: — ... dar mă tem că oamenii nu îmi vor acorda atenție.

Acest lucru vă oferă un excelent prilej de a vă exersa canalele de intrare pentru a observa diferențele din comunicarea clientului. În mod caracteristic, postura corporală, gesturile, tonalitatea, ritmul și sintaxa clientului vor fi radical diferite pe parcursul perioadei în care spune porțiunea din propoziție înainte ca voi, terapeuții, să spuneți cuvântul *dar* și pe parcursul perioadei când spune porțiunea de propoziția după ce voi spuneți cuvântul *dar*. Cu alte cuvinte, clientul va exprima două părți sau modele despre lume diferite – unul asociat cu prima porțiune din propoziție, și altul asociat cu ultima porțiune din propoziție.

Cazul II - Meta-întrebarea

O altă situație foarte obișnuită pe care o considerăm utilă pentru a ajuta oamenii să învețe să identifice schimbările sau diferențele din comunicarea clientului este ceea ce noi am denumit metaîntrebare. Iată un exemplu:

Clientul: — Mă simt foarte furios în legătură cu meseria mea.

Terapeutul: — Da, și cum te simți în legătură cu faptul că te simți furios?

Clientul: — Păi, mă simt speriat de faptul că mă simt furios.

Această întrebare este folosită pe scară largă de Virginia Satir în terapia sa dinamică – ea descrie această întrebare ca o modalitate excelentă de a aborda respectul de sine al clientului (sentimentele clientului despre propriile sentimente) – o parte a clientului aflată în strânsă legătură cu capacitatea sa de a face față situațiilor (vezi *Structura magicului I*, capitolul 6, pentru o prezentare detaliată). Din nou, acest transfer presupune în mod caracteristic, ca respectivul client să schimbe radical paramesajele din fiecare dintre canalele lui de ieșire de la primul enunț referitor la sentimentele lui la răspunsul la meta-întrebarea terapeutului referitor la sentimentele lui despre sentimentele lui – nivelul logic imediat superior. Vom reveni la acest exemplu pe parcursul secțiunii despre integrare pentru a demonstra modalități eficiente pentru ca terapeutul să se descurce cu diferitele părți ale unui client care există (la acest punct al procesului) ca tipuri logice diferite – una este meta pentru cealaltă.

Cazul III – O bază anatomică pentru incongruență

Se știe de ceva vreme că majoritatea indivizilor dreptaci au funcțiunea limbajului localizată în emisfera cerebrală stângă. Această asimetrie este poate cea mai larg acceptată dintre diferențele care se pretinde că ar exista între cele două emisfere ale creierelor oamenilor. Una dintre cele mai fascinante relatări privind posibilitatea fiecărei emisfere de a acționa independent provine din studierea unor indivizi ale căror conexiuni majore dintre emisferele cerebrale le-au fost separate chirurgical. O parte din personalul medical implicat este convins că rezultatul unor astfel de operații lasă persoana asupra căreia s-a acționat cu două conștiințe independente, doar foarte puțin asociate (vezi Gazzaniga, Eccles la bibliografie). Gazzaniga face următorul comentariu (pp. 106-107):

...alte cazuri, la care voința și intenția unei emisfere (de obicei, cea stângă) putea să domine întregul sistem motor, comportamentul antagonist între cele două jumătăți ale corpului fiind menținut la minimum. Cazul I, totuși se trezea uneori că își trage pantalonii în jos cu o mână, în timp ce îi trăgea în sus cu cealaltă. O dată, și-a înghesat soția cu mâna stângă și a zgâlțâit-o cu putere, iar cu dreapta a încercat să-i vină în ajutor soției și să pună la punct mâna stângă, care se răzvrătise.

Noi am ajuns să fim conștienți că incongruențele bilaterale există în multe dintre comunicările clienților noștri atunci când cuvintele rostite de client sunt congruente cu paramesajele exprimate de partea dreaptă a corpului clientului, în vreme ce partea stângă (la un client dreptaci) transmite un set de paramesaje care sunt incongruente cu paramesajul verbal și comunicările transmise pe partea opusă. De exemplu, o incongruență destul de obișnuită este ceea ce noi denumim *sufocatul* – în mod caracteristic, cuvintele clientului și partea dreaptă a corpului său transmit mesaje care sunt congruente, în timp ce mâna stângă a clientului este încheștată pe gâtul lui, blocând în mare parte pasajul prin care trece aerul. Acordând o atenție deosebită paramesajelor transmise de cuvinte și de partea dreaptă a corpului clientului și comparându-le cu paramesajele transmise de partea stângă, veți avea un continuu prilej de a vă ascuți abilitatea de a detecta incongruențe.⁶

În această parte finală a primei etape – Identificarea incongruențelor clientului – vă prezentăm o serie de exerciții. Aceste exerciții sunt concepute pentru a vă ajuta să vă perfecționați deprinderea de a detecta incongruențe – o abilitate importantă pentru dezvoltarea voastră ca vindecători.

EXERCIȚII PENTRU PERFEȚIONAREA ABILITĂȚII DE A DETECTA INCONGRUENȚE

VIZUAL

În timpul orelor de veghe sunteți în permanență bombardați cu informații vizuale; o mare parte dintre acestea sunt informații vizuale despre alți oameni ca voi. Acest exercițiu este conceput pentru a vă ajuta să vă perfecționați deprinderea de a identifica paramesaje incongruente vizual. La începutul fiecărei zile, înainte de a pleca de acasă, hotărâți ca pe parcursul acelei zile, timp de 30 de minute, să vă exersați abilitatea de identificare a comunicărilor vizuale incongruente. Hotărâți-vă asupra unei ore și asupra unui loc – acel loc trebuie să vă permită să observați oameni care conversează unii cu alții fără ca voi să interveniți în conversație. Observarea de la o distanță cuprinsă între 1,5 m și 6 m este satisfăcătoare – poate să fie un loc public cum ar fi o cafenea, un restaurant, un aeroport sau un parc.

Pasul 1 – Când ajungeți la locul stabilit, găsiți-vă o poziție confortabilă, scoateți un carnețel și un creion și trageți adânc aer în piept. Alegeți o persoană pe care să o observați, acordându-i atenție în primele zece minute. Faceți abstracție de toate sunetele, în special de cele pe care le emite persoana aflată sub observație. Pe carnețel, trebuie să aveți notată o listă cu punctele de verificat pe care vi le dăm la sfârșitul acestui exercițiu. Începeți prin a analiza în mod conștient și sistematic, fiecare dintre primele trei elemente de pe listă; fără să vă grăbiți, verificați-l pe fiecare în parte, comparând paramesajele transmise de fiecare dintre aceste elemente de pe listă pentru a vedea dacă ele sunt congruente unul cu celălalt. Dacă descoperiți că nu aveți dificultăți în a determina dacă primele trei elemente de pe lista voastră transmit paramesaje congruente, măriți numărul de elemente de pe listă până ajungeți să folosiți toate elementele din listă. După primele zece minute, alegeți o altă persoană pe care să o observați, urmând ordinea de mai sus. Repetați pentru a treia oară. Comparați-vă experiența pe care ați avut-o în observarea acestor trei persoane.

Pasul 2 – După ce faceți exercițiul descris la Pasul 1 zilnic, timp de o săptămână, sau atunci când constatați că sunteți capabili să efectuați respectivul exercițiu fără probleme, încercați următoarele: Din nou, stabiliți o oră și un loc pentru exercițiul vostru – aceleași cerințe ca la Pasul 1. Selectați iar o persoană pe care să o observați. De data aceasta însă, folosiți lista pentru fiecare parte a corpului – adică, atunci când verificați mâinile persoanei pe care o observați, verificați paramesajele transmise de poziția și mișcările mâinii drepte prin comparație cu paramesajele prezentate de poziția și mișcările mâinii stângi. Apoi,

verificați setul de paramesaje transmise de toate punctele de pe listă pentru o parte a corpului acelei persoane prin comparație cu setul de paramesaje transmis de partea cealaltă. În ultimele 15 minute, observați o altă persoană – de data aceasta, *nu* folosiți lista; concentrați-vă privirea pe un loc aflat la 1 m – 1,20 m de o parte sau de cealaltă a persoanei respective (găsiți un obiect asupra căruia să vă concentrați la acea distanță). Observați că sunteți capabili să detectați cu mai multă acuratețe mișcarea clientului atunci când vă concentrați privirea astfel – fiți mai ales atenți la caracterul lin (sau nu) al mișcării respectivei persoane, dacă acea persoană își completează mișcările sau le retează, dacă o parte a corpului său se mișcă într-o manieră congruentă cu felul în care se mișcă cealaltă parte a corpului. Petreceți cinci minute observând în acest mod. În restul de zece minute observați pur și simplu, acea persoană fără să vă folosiți de lista pregătită dinainte, observați orice parte din corpul acelei persoane care este în mod special, expresivă pentru scopul vostru de a identifica incongruențe. Veți descoperi, de exemplu, că anumite părți din corpul persoanei pe care o observați se mișcă la unison, ca și cum ar fi conectate strâns, în vreme ce alte părți ale corpului se mișcă independent una față de cealaltă.

Continuați acest exercițiu timp de o săptămână sau până când îl puteți efectua fără probleme.

Listă pentru verificarea paramesajelor vizuale

Măinile persoanei

Respirația persoanei

Picioarele și tălpile persoanei

Modurile de fixare a privirii

Legătura dintre cap/gât/umeri

Expresia feței, în special sprâncenele, gura și mușchii obrazului

AUDITIV

Ca și în cazul simțului văzului, în timpul orelor de veghe sunteți permanent bombardat cu informații auditive. Acest exercițiu este conceput pentru a vă ajuta să vă perfecționați deprinderea de a identifica paramesaje incongruente auditiv. La fel ca în instrucțiunile oferite pentru primul exercițiu, hotărâți, la începutul fiecărei zile, timp de o săptămână, înainte de a pleca de acasă, să vă faceți timp cam 30 de minute să exersați noua voastră deprindere. Stabiliți o oră și un loc – la fel, acest loc trebuie să vă permită să stați suficient de aproape (la

1,5 m – 3 m, în funcție de nivelul zgomotului) pentru a auzi clar vocea persoanei pe care o veți asculta. Locațiile pe care vi le-am sugerat la exercițiul vizual sunt valabile și aici.

Când ajungeți la locul ales, găsiți-vă o poziție confortabilă, scoateți un carnetel și un creion și trageți adânc aer în piept. Alegeți o persoană pe care să o ascultați și urmăriți-o cu toată atenția. Pentru a vă ajuta să realizați acest lucru, încercați fie să nu vă focalizați privirea, fie să închideți ochii, fie să vă concentrați privirea pe o porțiune nemișcată, omogenă a locului în care vă aflați, de pildă un perete gol. Ignorați toate canalele de intrare vizuale; concentrați-vă atenția asupra persoanei pe care ați ales-o. Pe carnetel trebuie să aveți deja, notată lista cu distincții auditive la care trebuie să fiți atenți. Parcurgeți primele trei elemente de pe listă, în mod conștient și sistematic, unul câte unul. Apoi, comparați-le pe perechi pentru a determina dacă paramesajele transmise sunt congruente sau nu. Dacă veți constata că nu aveți dificultăți în a face judecăți referitor la congruența acestor paramesaje, creșteți numărul elementelor de pe listă pe care le folosiți până ajungeți să le folosiți pe toate. Utilizați în acest fel zece din cele 30 de minute. Repetați exercițiul cu alte două persoane. Comparați tiparele de congruență și incongruență între paramesajele persoanelor pe care le-ați observat.

Listă pentru verificarea paramesajelor auditive

Tonalitatea vocii acelei persoane;
Ritmul vorbirii acelei persoane;
Cuvintele, expresiile și propozițiile folosite de acea persoană;
Volumul vocii acelei persoane;
Tiparele de intonație ale vorbirii acelei persoane.

VIZUAL ȘI AUDITIV

Repetăți pregătirile inițiale ca în cazul celor două exerciții precedente – hotărâți-vă asupra unui loc și a unei ore și rezervați-vă zilnic, timp de o săptămână, 30 de minute libere pentru a efectua acest exercițiu. Acest test este conceput pentru ca voi să exersați compararea paramesajelor din diferite modalități pentru a determina dacă sunt congruente. Așezați-vă în așa fel încât să puteți vedea și auzi persoana pe care ați ales-o. Începeți prin a verifica dacă sunt congruente primele trei elemente de pe lista cu elemente vizuale, apoi verificați primele trei elemente de pe lista cu elemente auditive și, la sfârșit, verificați elementele de la o listă la alta. Măriți numărul paramesajelor de pe fiecare listă până ajungeți să folosiți ambele liste. Observați și ascultați trei

persoane, câte zece minute. Comparați tiparele de congruență și incongruență pentru fiecare dintre aceste persoane. Când ajungeți să realizați ușor acest lucru, începeți să acordați o atenție specială tiparelor de congruență/incongruență așa cum au fost discutate la Cazul III – O bază anatomică pentru incongruență. În mod specific, observați tiparele de congruență/incongruență ale folosirii mâinilor, paramesajele verbale și paramesajele care sunt afișate prin posturile și mișcările din acea parte a clientului care este controlată preponderent de emisfera dominantă.

ETAPA 2

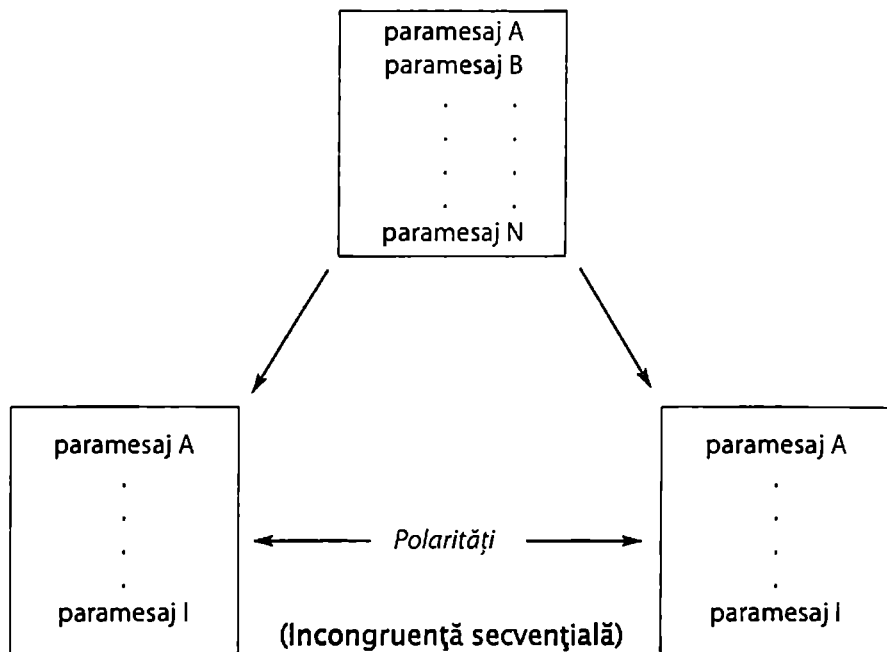
SORTAREA INCONGRUENȚELOR CLIENTULUI

Când un client îi prezintă terapeutului un set de paramesaje incongruente, literalmente, el i-a prezentat terapeutului un set de opțiuni despre cum să procedeze pentru a-l ajuta să se schimbe și să se dezvolte. Fiecare paramesaj este un enunț care îi arată terapeutului că acel client are o resursă pe care terapeutul poate opta să o folosească în procesul dezvoltării clientului. Terapeutul, recunoscând fiecare dintre aceste paramesaje ca fiind o reprezentare valabilă a clientului, acceptă și utilizează resursele clientului într-un mod care evită judecățile despre ce este *cel mai bun* pentru client sau care dintre paramesajele contradictorii este reprezentarea *adevărată* a clientului.⁵ În acest punct – după ce a identificat incongruențele din comunicarea clientului –, terapeutul va începe să lucreze activ pentru a transforma incongruențele clientului în părți identificabile, complet exprimate. Aici, una dintre cele mai importante opțiuni pe care terapeutul trebuie să le facă este să determine câte și care dintre părțile clientului trebuie să-l ajute pe acesta în integrare. Din experiența noastră, gama se întinde de la lucrul cu două părți până la lucrul cu 20 de părți simultan.

POLARITĂȚI

Cea mai obișnuită sortare a incongruențelor unui client se face în două părți, cărora le-am dat o denumire specială. În sesiunile terapeutice, paramesajele incongruente ale unui client sunt sortate în două părți numite *polarități*. Cu ajutorul polarităților, terapeutul și clientul pot obține rezultate terapeutice spectaculoase, schimbări profunde și de durată.

Incongruență simultană



Noi recomandăm sortarea incongruențelor în polarități ca pe o tehnică terapeutică excelentă și una care îi va permite terapeutului să extragă o semnificație din comportamentul clientului. Noi folosim lucrul eficient cu polaritatea ca o condiție necesară pentru terapeuți înainte de a-i instrui să lucreze cu mai mult de două părți identificabile ale clientului în același timp. În descrierea etapelor 2 și 3, ne vom concentra asupra situației cu două părți – cazul de polaritate; remarcile pe care le facem pot fi aplicate și atunci când se lucrează cu mai mult de două părți simultan. La sfârșitul secțiunilor dedicate etapelor 2 și 3, vom discuta în mod specific, cum se lucrează cu mai mult de două părți în același timp.

INCONGRUENȚE ÎN POLARITĂȚI

Terapeutul este acum pregătit să ajute clientul să-și sorteze incongruențele în polarități. El începe prin a selecta unul dintre paramesajele pe care i le-a prezentat clientul. Să presupunem că folosim ca exemplu o descriere oferită mai devreme în această parte. Mesajele pe care le-am identificat mai înainte (de la un client bărbat) au fost:

Corp rigid (Paramesaj A);
 Respirație superficială și neregulată (Paramesaj B);
 Mâna stângă cu arătătorul întins (Paramesaj C);
 Mâna dreaptă cu palma în sus și deschisă în poală (Paramesaj D);
 Voce aspră, țipătoare (Paramesaj E);
 Ritm al vorbirii rapid (Paramesaj F);
 Cuvintele: *Eu fac tot ce pot ca să o ajut; o iubesc foarte mult.* (Paramesaj G).

Avem aici un set de paramesaje care nu se potrivesc unele cu altele – clientul este incongruent. Terapeutul, în acest punct, nu interpretează paramesajele; doar remarcă faptul că nu toate se potrivesc. Unele paramesaje se potrivesc cu alte paramesaje. De exemplu:

Grupul I

Mâna stângă cu arătătorul întins;

Voce aspră, țipătoare;

Ritm al vorbirii rapid;

Grupul II

Mâna dreaptă
 cu palma în sus
 și deschisă în
 poală;

Cuvintele: *Eu fac
 tot ce pot ca să
 o ajut; o iubesc
 foarte mult.*

Paramesajele din Grupul I se potrivesc unul cu celălalt așa cum se potrivesc și paramesajele din Grupul II. Paramesajele dintr-un grup nu se potrivesc însă cu cele din celălalt grup. Paramesajele care nu sunt trecute nici în Grupul I, nici în Grupul II se potrivesc cu oricare dintre grupuri). Desigur, clientul are o experiență îndelungată în a-și exprima *sentimentele amestecate* față de soția lui și, în cele mai multe cazuri, nu va fi conștient de incongruențele din comunicarea sa. Terapeutul selectează acum unul dintre grupurile de paramesaje care se potrivesc între ele și începe procesul de ajutorare a clientului să-și exprime complet una dintre polarități. Să presupunem că terapeutul optează să lucreze mai întâi, cu paramesajele din Grupul II. El așază două scaune goale, unul în fața celuilalt. Îi cere clientului să se așeze pe unul dintre aceste scaune și să repete ceea ce tocmai a spus. În timp ce clientul repetă cuvintele pe care tocmai le-a rostit, terapeutul ascultă și privește cu atenție – acum sarcina lui este să îl învețe pe client să fie complet congruent în comunicarea sa, folosind ca ghid paramesajele din Grupul II. Cu alte cuvinte, în timp ce clientul repetă ceea ce a spus inițial, terapeutul joacă rolul unui regizor de film sau de teatru, dirijând clientul, oferind feedback, modelând efectiv corpul clientului folosindu-se de

măini și de cuvinte, instruindu-l în tonalitatea vocii și ritmul vorbirii până când toate canalele de ieșire ale clientului reprezintă aceleași paramesaje sau paramesaje congruente. Apoi, îl ghidează pe client să se mute în celălalt scaun, lăsând în urmă toate sentimentele și gândurile pe care tocmai le-a exprimat. Terapeutul așază clientul ținând cont de postura corporală și de gesturile pe care le-a identificat ca paramesaje din Grupul I. După ce îl așază în această poziție, terapeutul îl ghidează pe client să spună ceva care se potrivește pentru el în acel moment și să spună acel lucru într-un ritm rapid, cu o voce aspră și ți-pătoare. Terapeutul își folosește abilitățile de a detecta incongruențe pentru a schimba porțiunile din comunicarea clientului (paramesajele) care nu se potrivesc cu paramesajele din Grupul I. Cu alte cuvinte, acum terapeutul folosește ca ghid paramesajele din Grupul I și ajustează toate celelalte paramesaje ale clientului pentru a fi congruente cu acestea. Aici, el lucrează pentru ca cealaltă polaritate să se exprime complet și congruent. De obicei, terapeutul va trebui să-i ceară clientului să se mute dintr-un scaun în altul (adică dintr-o polaritate în cealaltă) de mai multe ori până când acesta va fi capabil să se exprime congruent în fiecare poziție.

Ce au realizat terapeutul și clientul atunci când clientul este capabil să se exprime congruent în fiecare polaritate? La seminariile de instruire a terapeuților, noi am descoperit că un răspuns util la această întrebare este să spunem că acel client s-a schimbat de la a se exprima *incongruent simultan* la a se exprima *incongruent secvențial*. La începutul ședinței, clientul era blocat și confuz, incongruent în comunicare, își exprima simultan părți ale sale care nu se potriveau unele cu altele. Acum, clientul poate să se exprime congruent la fiecare *moment* temporal, deși este încă incongruent pe o *perioadă* de timp. Situația s-a schimbat, de la una de incongruență simultană la una de incongruență secvențială sau în *polarități alternante*. Când se întâmplă acest lucru este realizată a doua etapă a lucrului cu incongruențe.

Descriind acțiunile terapeutului pentru sortarea incongruențelor în polarități, nu am făcut decât să afirmăm că el a lucrat cu clientul pentru a-l ajuta să comunice congruent în fiecare polaritate, ajutându-l să-și exprime complet fiecare polaritate, una după cealaltă. Acum vom prezenta câteva tehnici explicite pentru a ajuta clientul să treacă de la incongruențe simultane la polarități alternante. Vom ține cont de trei probleme specifice care am observat, apar frecvent la sortarea incongruențelor în polarități:

- (1) Cum sortăm incongruențele în polarități – ce tehnici sunt eficiente pentru a trece de la un set de paramesaje incongruente la polarități;
- (2) Cum ajutăm clientul să exprime complet fiecare polaritate;
- (3) Cum știm, în mod specific, când sunt sortate polaritățile pentru integrare.

Sortarea spațială

În exemplul descris mai sus, am folosit o tehnică devenită celebră datorită regretatului Fritz Perls – tehnica „scaunului gol”. Terapeutul din exemplul nostru a folosit două scaune ca locații pe care clientul le putea asocia cu fiecare dintre polaritățile sale. Această tehnică a scaunului gol este doar una dintr-un număr potențial infinit de moduri de sortare a incongruențelor în polarități pe baza *sortării spațiale*. Fiecare dintre voi își poate folosi imaginația pentru a crea o variație la tehnica scaunului gol. Principiul fundamental este să folosiți un spațiu distinct pentru a ajuta clientul în sortarea paramesajelor în polarități – două modele diferite pe un covor, două părți ale cadrului ușii etc. Fiecare dintre acestea este la fel de adecvată. Cel mai mare câștig al acestei tehnici este că ea îl ajută atât pe terapeut, cât și pe client să știe unde este localizat fiecare paramesaj. Observați că sortarea spațială implică întotdeauna în mod activ clientul din punct de vedere kinestezic – adică, acesta trebuie să se miște fizic dintr-o locație spațială în alta. Această schimbare efectiv kinestezică (în special atunci când este folosită împreună cu instrucțiunile terapeutului de a lăsa în urmă toate sentimentele și gândurile (unei polarități) exprimate în acea locație spațială la mutarea în cealaltă) este congruentă cu schimbarea pe care clientul învață să o facă, permițând mai întâi unei polarități, apoi celeilalte să se exprime fără paramesaje incongruente între polarități.

Sortarea prin fantezie

Un alt mod util de a organiza incongruențele în polarități este *sortarea prin fantezie*. Aceasta este utilă în special cu acei clienți la care sistemul de reprezentare cel mai bine cotate este cel vizual. Folosind din nou, exemplul de mai sus, terapeutul, după ce a detectat grupurile de paramesaje, decide să folosească ca ghid Grupul II: el îi cere clientului să-și închidă ochii și să creeze o imagine despre el însuși stând pe un genunchi cu mâinile întinse și palmele în sus. Imediat ce clientul indică faptul că are o imagine stabilă, clară, focalizată despre el însuși, terapeutul va începe să adauge alte paramesaje congruente cu cele din Grupul II deja încorporate în imagine, atât în același sistem de reprezentare (cel vizual) – de exemplu, o buză care tremură⁷ –, cât și în alte sisteme de reprezentare. De exemplu, terapeutul poate să spună:

În timp ce urmărești cum ți se mișcă buzele, auzi cuvintele: „Eu fac tot ce pot ca să o ajut; o iubesc foarte mult”.

Acum terapeutul îi cere clientului să relateze întreaga imagine, verificând-o pentru depistarea paramesajelor incongruente. Când imaginea este congru-

entă, terapeutul lucrează cu clientul pentru a crea o a doua fantezie vizuală, de data aceasta o imagine congruentă a celeilalte polarități (pe baza paramesajelor clientului din Grupul I). De obicei, terapeutul va trebui să dirijeze clientul pentru a schimba imaginile de mai multe ori până când fiecare este congruentă. Cu ajutorul acestei sortări prin fantezie, clientul are acces la prezentări vizuale și auditive ale polarităților sale într-un mod care nu îi este disponibil în cazul sortării spațiale.⁸

Sortarea psihodramatică

O a treia tehnică despre care am constatat că este utilă în sortare este una pe care noi o numim *sortare psihodramatică*. Aici, terapeutul îi cere clientului să aleagă doi membri ai grupului pentru a juca rolurile polarităților sale. Asistat de terapeut, clientul dă instrucțiuni unei persoane, apoi celeilalte cum să îi interpreteze polaritățile. De exemplu, terapeutul îl pune pe unul dintre membrii grupului să adopte toate paramesajele din Grupul I, în vreme ce, celălalt membru al grupului adoptă toate paramesajele din Grupul II. Clientul și terapeutul lucrează apoi, cu membrii aleși pentru a-l face pe fiecare o polaritate complet exprimată și congruentă. Această tehnică de sortare îi oferă clientului prilejul de a-și experimenta polaritățile vizual și auditiv. Pe parcursul instruirii celor doi membri ai grupului să interpreteze adecvat polaritățile (adică într-un mod care se acordează cu modelele clientului), terapeutul va ghida clientul să joace mai întâi rolul unei polarități, apoi rolul celeilalte polarități. În acest fel clientul are ocazia să-și experimenteze polaritățile kinestezic și, totodată, să se asigure că cei doi membri ai grupului îi interpretează adecvat aceste polarități. Tehnica sortării psihodramatice este un instrument excelent pentru a ajuta terapeuții să exerseze detectarea, sortarea și reproducerea paramesajelor prezentate de client.

Sortarea după sistemul de reprezentare

O a patra tehnică, una extrem de puternică, prin care putem ajuta un client să sorteze incongruențele în polarități este cea a *sortării după sistemul de reprezentare*. Una dintre cele mai frecvente modalități pe care oamenii le folosesc pentru a menține modele despre lume inconsecvente – baza pentru incongruențe și, prin urmare, pentru polarități – este prin reprezentarea porțiunilor contradictorii din modelul/modelele lor în sisteme de reprezentare diferite. Putem folosi acest principiu în mod eficient, pe parcursul etapei de sortare atunci când lucrăm cu incongruențele clienților. De exemplu, terapeu-

tul poate opta să așeze clientul pe unul dintre scaunele goale și, folosind ca punct de plecare paramesajele din Grupul II, să-i ceară clientului să relateze toate sentimentele lui față de soție (senzații corporale – sistemul de reprezentare kinestezic). Aici, terapeutul este atent la predicatele folosite de client, instruiindu-l cum să utilizeze predicatele kinestezice pentru a-și relata sentimentele. După ce clientul și-a descris sentimentele, terapeutul îi va cere să se mute și să relateze imaginile și percepțiile vizuale despre experiența lui cu soția. Aici, terapeutul îl ajută pe client să folosească în relatare predicatele vizuale. Scopul acestui exercițiu este ca terapeutul să-l ajute pe client să pună în scenă o recentă experiență nesatisfăcătoare pe care a avut-o cu soția lui. Clientul relatează toate senzațiile corporale pe care le-a experimentat; apoi relatează toate imaginile – informațiile vizuale pe care le are despre acea experiență. Noi îi încurajăm pe cei care participă la seminariile noastre de instruire a terapeuților să folosească această tehnică în corelație cu cea care urmează – a *sortării după categoria Satir* –, întrucât am constatat că este extraordinar de puternică.

Sortarea după categoria Satir

Pentru a folosi tehnica sortării după categoria Satir, terapeutul pur și simplu, sortează paramesajele disponibile în categoria Satir căreia îi aparțin:

Grupul I

Mâna stângă cu arătătorul întins;

Voce aspră, țipătoare;

Ritm al vorbirii rapid;



Categoria Satir 2

(acuzator)

Grupul II

Mâna dreaptă
cu palma în sus
și deschisă în
poală;

Cuvintele: *Eu fac
tot ce pot ca să
o ajut; o iubesc
foarte mult.*



categoria Satir 1

(conciliant)

Folosirea acestor două tehnici de sortare, aflate în corelație una cu cealaltă a condus, în fiecare caz din experiența noastră, la o sortare a incongruențelor în polarități care formează baza unei integrări și dezvoltări profunde pentru clientul implicat. Am remarcat de nenumărate ori anumite tipare în sortarea după sistemele de reprezentare și în sortarea după categoria Satir. În ordinea frecvenței și eficienței, ele apar în felul următor:

Polaritățile sistemelor de reprezentare

Vizual	Kinestezic
Vizual	Auditiv
Auditiv	Kinestezic
Kinestezic	Kinestezic

Polaritățile categoriei Satir

Acuzator 2	Conciliant 1
Acuzator 2	Ultra rațional 3
Ultra rațional 3	Conciliant 1
Conciliant 1	Conciliant 1

Interacțiunea acestor două principii conferă forță mai cu seamă, atunci când sunt folosite în combinație. Din experiența noastră, cele mai utile generalizări sunt că următoarele categorii Satir apar consecvent cu sistemele de reprezentare listate:⁹

Sistem de reprezentare

Kinestezic
Vizual
Auditiv

Categoria Satir

Conciliant 1
Acuzator 2
Ultra rațional 3

Cu aceste corespondențe, terapeutii dispun de un principiu de organizare puternic care să-i ajute să sorteze incongruențele în polarități. Orice polaritate care afișează posturile, gesturile și sintaxa unei categorii Satir 1 (conciliant) (Grupul II, de exemplu) poate fi instruită de terapeut în folosirea predicatelor kinestezice; în cazul unei polarități care arată o categorie Satir 2 în postură, gesturi etc., terapeutul știe că cel mai bine îl va ajuta pe client în această etapă de sortare dacă se asigură că el folosește predicate care aparțin unui sistem de reprezentare vizual. Din experiența noastră, combinația care apare cel mai frecvent este o scindare a polarității, o polaritate fiind o categorie Satir 1 (conciliant) cu un sistem de reprezentare kinestezic, iar cealaltă polaritate, o categorie Satir 2 (acuzator) cu un sistem de reprezentare vizual. Există o foarte mare cantitate de informație, în special din surse neurologice, care indică faptul că, în timp ce un om are un sistem de reprezentare kinestezic prezent în ambele emisfere,

cele două emisfere cerebrale sunt specializate în privința celorlalte două sisteme de reprezentare, vizual și auditiv. În mod specific, porțiunea de limbaj a sistemului de reprezentare auditiv este localizată în așa-numita emisferă cerebrală dominantă, în vreme ce sistemul de reprezentare vizual este localizat în emisfera cerebrală nedominantă.¹⁰ Fiecare dintre scindările de polaritate dintr-un sistem de reprezentare care nouă ne-a fost utilă în munca noastră este consecvență cu generalizarea conform căreia incongruențele pot fi foarte eficiente sortate în polarități ale căror sisteme de reprezentare sunt localizate în emisfere diferite. Acest lucru ne ajută să înțelegem extraordinara forță a principiului de sortare combinat, sistem de reprezentare – categorie Satir.

Am prezentat cinci tehnici generale pe care un terapeut le poate folosi pentru a ajuta clientul să sorteze paramesajele incongruente în polarități. Primele trei dintre acestea – sortarea spațială, sortarea prin fantezie și sortarea psihodramatică – pot fi foarte ușor folosite în combinație cu ultimele două – sortarea după sistemul de reprezentare, respectiv sortarea după categoria Satir. De exemplu, folosind tehnica sortării spațiale, terapeutul poate aplica principiile sortării după sistemul de reprezentare și cele ale sortării după categoria Satir. Terapeutul trebuie să fie atent când privește și ascultă, asigurându-se că polaritățile sortate spațial au sisteme de reprezentare distincte și categorii Satir distincte. În plus, primele trei tehnici pot fi folosite și una în corelație cu cealaltă. De exemplu, când am prezentat exemplul pentru tehnica de sortare prin fantezie, am menționat că aceasta are avantajul de a-i prezenta clientului reprezentări vizuale și auditive ale polarităților sale într-un mod care nu îi este disponibil în cadrul tehnicii de sortare spațială. Observați totuși, că la tehnica de sortare spațială cu cele două scaune, când clientul s-a mutat de pe un scaun pe altul, terapeutul i-a cerut clientului să fantazeze cealaltă polaritate vizual și auditiv pe celălalt scaun, combinând într-un mod natural, avantajele celor două tehnici. Aceasta este de fapt, o procedură standard pe care o folosim la seminariile de instruire a terapeuților. Noi considerăm că cea mai importantă informație pe care v-o oferim în această secțiune este că exemplele sunt un *ghid* inițial pentru comportamentul vostru și intenția noastră este ca ele să rămână doar un ghid. Principiul exemplificat de ele este acela de a transforma incongruențele simultane ale unui client în polarități, fiecare congruentă în exprimarea sa. Vă încurajăm să creați modalități noi, captivante și originale pentru a ajuta clienții în această a doua etapă – schimbarea incongruențelor lor în resurse pentru permanenta lor dezvoltare ca oameni.

EXPRIMAREA POLARITĂȚILOR

Vom aborda acum, chestiunea legată de modalitățile specifice de a ajuta un client să-și exprime complet fiecare dintre polaritățile sale. Așa cum am men-

ționat în exemplu, o modalitate excelentă prin care terapeutul poate să lucreze pentru a realiza acest lucru este să acționeze ca un regizor. În acest fel, el își folosește abilitatea de a detecta incongruențe pentru a ajuta clientul să învețe să se exprime congruent. Făcând aceasta, terapeutul îi cere clientului o prezentare complet congruentă a fiecăreia dintre polarități. Adesea, terapeutul va prezenta el însuși congruența polarității pe care dorește să o realizeze clientul, prezentându-se drept model pentru client. Noi am descoperit că există și alte moduri de a face acest lucru, în afară de tehnica regizorului.

O modalitate de a-l ajuta pe client să-și exprime complet fiecare polaritate este să folosiți tehnicile meta-modelului prezentate detaliat în *Structura magi-cului I*. În această tehnică, abordând forma reprezentării lingvistice a clientului pentru a-i cere acestuia să completeze orice eliminări (porțiuni ale propozițiilor care au fost lăsate pe dinafară) și să specifice verbele (să ofere descrieri ale proceselor care le permit atât lui, clientului, cât și terapeutului să descrie experiența printr-o reprezentare lingvistică), și apoi folosind celelalte distincții ale meta-modelului, terapeutul va încerca în mod sistematic, să completeze fiecare dintre polaritățile clientului.

Din experiența noastră, una dintre dificultățile care apar, atunci când îi ajutăm pe clienți să-și exprime complet fiecare set de paramesaje ca o polaritate congruentă este că frecvent, clientul este capabil să exprime complet una dintre polarități (polaritatea mai complet exprimată), dar întâmpină greutăți mari în a dezvolta cealaltă polaritate (polaritatea mai slab exprimată). Aici, putem oferi o manevră care, în fiecare caz al nostru, a fost eficientă pentru a-l ajuta pe client să-și exprime complet polaritatea mai slabă. Noi am denumit-o *interpretarea polarității*. Distingem două versiuni ale manevrei de *interpretare a polarității*. Prima apare atunci când clientul este în mod deliberat, instruit de către terapeut să continue să interpreteze polaritatea mai complet exprimată; de fapt, interpretarea acestei polarități într-o formă exagerată dictată de ingeniozitatea terapeutului poate ajuta clientul să creeze. Această mișcare a terapeutului va avea inevitabil drept consecință mai multe rezultate pozitive. În primul rând, terapeutul acceptă și folosește pe deplin comportamentul clientului – el îi spune efectiv să facă ceea ce acesta, de fapt, deja face. Observați că astfel, clientul are două opțiuni:

Să accepte indicațiile terapeutului de a face într-o formă exagerată ceea ce el deja face;

Să se opună indicațiilor terapeutului de a face într-o formă exagerată ceea ce el deja face.

Dacă alege varianta (a), clientul acceptă indicațiile terapeutului ca fiind justificcate. Problema care intervine aici este adesea caracterizată drept control, im-

punere – un subiect tratat pe larg de Haley (vezi *Strategies of Psychotherapy*). În mod tipic, când prezentăm pentru prima dată tehnica de interpretare a polarității la seminariile noastre de instruire a terapeuților, participanții sunt preocupați de ceea ce inițial le apare ca o tehnică de manipulare. Departe de fi vorba despre impunere, noi înțelegem această manevră ca fiind o utilizare completă a limitelor modelului despre lume al clientului într-o manieră care îi va permite acestuia să ajungă să exprime și să accepte părți ale sale pe care până atunci și le reprimase. A pretinde că aici, este vorba de impunere înseamnă să accepți un model despre lume în care un om are puterea de a controla alt om prin manipulare. Am discutat pe larg această chestiune în *Structura magicului I*, ca fiind un caz de formulare necorespunzătoare semantic (vezi în special capitolele 3 și 4). Aici, dorim doar să evidențiem că a caracteriza această manevră drept control asupra comportamentului clientului înseamnă a nu respecta capacitatea clientului de a învăța să răspundă și a-i nesocoti vastul potențial de a integra multele sale părți. Un rezultat al acceptării de către client a indicațiilor terapeutului de a-și interpreta polaritatea mai complet exprimată într-o formă exagerată este faptul că în scut timp clientul va inversa polaritățile. Cu alte cuvinte, pentru un client care își interpretează polaritatea mai complet exprimată într-o formă exagerată, rezultatul este apariția polarității opuse.¹¹ Această tactică generală de a interpreta polaritatea este numită diferit în diversele forme de psihoterapie. De exemplu, în terapia Gestalt, ea se numește *executarea rondului* [*Gestalt Therapy Now*, J. Fagen (ed.)]. Terapeutul îl instruește pe client să-și interpreteze polaritatea mai complet dezvoltată cu fiecare membru al grupului până când clientul inversează polaritatea. În contextul terapiei Brief (vezi, de exemplu, cazurile prezentate în *Change*, Watzlawick, P.; Weakland, J.; și Fisch, R.), această tehnică îi este adesea, dată clientului ca temă pentru acasă. Milton Erickson folosește frecvent această tehnică ca prim pas în munca lui. De exemplu, dacă lucrează cu un client supraponderal care afirmă că vrea să slăbească, Erickson îl va instrui pe client să se îngrașe. Așa cum arată Erickson, această manevră presupune faptul că acel client deține controlul asupra greutateii sale corporale; astfel, faptul că se îngrașă este pentru el echivalent cu a accepta, în această zonă a comportamentului său, responsabilitatea pe care până atunci o considerase în afara controlului său [vezi *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy*, J. Haley (ed.)].

Dacă acel client alege să refuze indicațiile terapeutului [alege varianta (b)], rezultatul tipic va fi că acest client va răspunde prin inversarea polarităților. Astfel, indiferent dacă alege (a) sau (b), va apărea polaritatea mai slab exprimată și procesul dezvoltării și schimbării este inițiat.

A doua variantă a interpretării polarității este ca terapeutul însuși să interpreteze polaritatea. Din nou, scopul acestei mișcări este să ajute clientul să o

exprime mai complet pe cea mai slabă dintre cele două polarități, ca pas pregătitor pentru integrarea acestora. Și, aici se aplică același principiu al polarității. Întrucât terapeutul dorește să ajute clientul să-și dezvolte polaritatea *mai puțin* exprimată, terapeutul va interpreta polaritatea *mai complet* exprimată. De exemplu, terapeutul adoptă postura corporală, gesturile, tonalitatea, ritmul vorbirii, sintaxa caracteristică, predicatele adecvate sistemului de reprezentare etc. – toate sistemele de ieșire prezente în polaritatea mai complet exprimată a clientului. Porțiunea critică a acestei manevre este că terapeutul trebuie să fie mai congruent și mai convingător când îi prezintă clientului propria sa polaritate decât este clientul, atunci când prezintă acea polaritate. Din experiența noastră, rezultatul este imediat și spectaculos. Clientul răspunde exprimând polaritatea care fusese mai slabă. Terapeutul continuă să interpreteze prima polaritate cu aceeași intensitate. Clientul este rareori, conștient de această manevră a terapeutului. În plus, chiar în cazul în care clientul este perfect conștient că terapeutul interpretează polaritatea, el va răspunde (înainte de integrare) cu polaritatea opusă dacă terapeutul continuă să exprime polaritatea mai puternică a clientului.

Vom analiza acum procesul prin care terapeutul știe că acel client a reușit să-și sorteze polaritățile într-un mod care îi va permite o integrare semnificativă. Deoarece scopul global al etapei a doua din lucrul cu incongruențele este să schimbe incongruențele simultane în incongruențe secvențiale, terapeutul își folosește toate canalele de intrare – își folosește corpul, atingând clientul, verificând tiparele musculare; ochii, privind cu atenție toate paramesajele prezentate de posturile corporale și de mișcările clientului; urechile, ascultând concentrat tonalitatea, ritmul și predicatele sistemului de reprezentare – pentru a determina că acel client este congruent în comunicarea sa în timp ce exprimă întâi o polaritate, apoi pe cealaltă. Repetăm, după cunoștințele noastre, nimic nu poate înlocui ochii și urechile vigilente ale terapeutului, nici măcar corpul pe care și-l folosește pentru a verifica dacă un client este congruent. La seminariile noastre de instruire a terapeuților am constatat că este util să instruiim terapeuții să se antreneze pentru a efectua două verificări foarte specifice. Incongruențele unui client vor fi considerate sortate în mod adecvat, pentru scopurile începerii integrării dacă sunt îndeplinite toate condițiile următoare:

- (1) Fiecare polaritate are un sistem de reprezentare consecvent, diferit de acela al celeilalte polarități;
- (2) Fiecare polaritate are o categorie Satir consecventă, diferită de aceea a celeilalte polarități;
- (3) Sistemul de reprezentare și categoria Satir ale fiecărei polarități se acordă cu următoarele corespondențe:

Sistem de reprezentare

vizual
kinestezic
auditiv

Categorie Satir

2
1
3

Când toate aceste condiții sunt îndeplinite, terapeutul trece la integrarea polarităților – etapa 3 din lucrul cu incongruențele.

INCONGRUENȚE ÎN PĂRȚI (> 2)

Noi cunoaștem o singură tehnică perfecționată de un terapeut-vrăjitor pentru a sorta mai mult de două părți din incongruențele prezentate de un client. Este vorba de *Parts Party* (Petrecerea părților) a Virginiei Satir. Noi o folosim în munca noastră și considerăm că este o tehnică excelentă și eficientă.

Într-un *Parts Party* Satir, tehnica psihodramatică este utilizată amplu. Folosind o tehnică de proiecție (e.x. numele unor oameni foarte cunoscuți, fictivi sau reali, de care clientul se simte în mod deosebit, atras sau dezgustat, apoi atribuirea pentru fiecare nume celebru a unui adjectiv care îl descrie cel mai bine pentru client), terapeutul îl ajută pe client să selecteze și să instruiască membri ai grupului pentru a juca rolul fiecăreia dintre părțile identificate. Membrii grupului interacționează apoi, în contextul unei petreceri – fiecare dintre ei comportându-se unidimensional. De exemplu, dacă în petrecerea unui client un anumit membru al grupului a acceptat responsabilitatea de a interpreta o parte caracterizată de adjectivul *furios*, atunci individul respectiv (după ce clientul l-a instruit privind modurile specifice în care el își exprimă furia) va prezenta un mesaj furios cu fiecare canal de ieșire, cu fiecare paramesaj, la fiecare contact cu celelalte părți. Clientul este de obicei, plasat într-o poziție din care poate să vadă și să audă toate acțiunile părților. În mod caracteristic, clientul vede și aude manifestări ale părților care până atunci se petrecuseră doar în fantezia lui, dar și comportamente de care era conștient, atunci când se confrunta cu alte persoane în experiența lui publică. În general, după ce clientul a identificat (și-a însușit) toate părțile sale, intervine o criză în interacțiunea părților, mobilizându-le. În această criză, unele dintre părți se transformă în alte abilități sau resurse conexe și toate părțile învață să coopereze una cu cealaltă. Porțiunea finală din *Parts Party* constă în acceptarea de către client a fiecăreia dintre părțile sale ca pe o resursă – etapa integrării.

Ajutând clientul să identifice printr-o tehnică de proiecție, părțile sau resursele pe care le are, am constatat că este util să îi cerem clientului să selecteze un număr egal de bărbați și femei dintre personajele celebre. De cele mai

multe ori cerem jumătate din numărul cu care vrem să lucrăm. După ce se întâmplă acest lucru și clientul atribuie adjective persoanelor selectate, îi cerem clientului să ne dea un adjectiv care este opusul de polaritate pentru fiecare dintre adjectivele deja alese, unul câte unul – în mod efectiv, un adjectiv ce descrie partea din el care este cel mai incongruentă, în modelul lui despre lume, cu partea care este descrisă. Folosind această abordare, identificăm și în același timp echilibrăm așa-numitele părți *bune* și *rele* în raport cu modelul despre lume al clientului. Aceasta corespunde Etapei 1 din lucrul cu polaritățile pe care l-am descris până acum. Porțiunea din Parts Party în care clientul, ajutat de terapeut, instruește fiecare dintre persoanele selectate să interpreteze părțile este cel mai strâns asociată cu Etapa 2 a lucrului cu polaritățile descris de noi. Aici, în mod caracteristic, îi cerem clientului să instruiască persoana care interpretează o anumită parte, *furia*, de exemplu, fiind furioasă în acel moment. Folosind tehnica fanteziei ghidate sau tehnica punerii în scenă (vezi *Structura magicului I*, capitolul 6, pentru o descriere), noi ajutăm clientul să arate efectiv persoanei care va interpreta partea furioasă modul exact în care să o interpreteze. În timp ce clientul îi arată respectivei persoane cum să fie furioasă fiind el însuși furios, noi ne folosim abilitatea de a detecta paramesaje incongruente pentru a ajuta clientul să fie congruent la maximum în felul în care își exprimă furia. Aici, se aplică din nou, tehnicile descrise mai devreme pentru a-l ajuta pe client să devină congruent la maximum – de exemplu, cea de a acționa ca regizor, cea de a verifica dacă există predicate consecvente ale sistemului de reprezentare, etc. După ce clientul și-a exprimat congruent partea furioasă, îi cerem persoanei care va interpreta această parte să copieze toate paramesajele – postura corporală, mișcările, tonalitatea. Apoi, îl facem pe client să fie regizor. Sarcina lui este să modeleze persoana care va interpreta partea lui furioasă în postura corporală, mișcările, tonalitatea etc. care reprezintă cel mai congruent, pentru el, partea lui furioasă.

După ce toate adjectivele din primul set au fost atribuite personajelor și persoanele selectate au fost instruite de către client, în mod specific, cum anume să interpreteze aceste părți, solicităm de la client adjectivul care este opusul de polaritate pentru fiecare dintre aceste adjective, așa cum am menționat mai sus. Din nou, îi cerem clientului să atribuie această nouă parte unui membru al grupului. Am constatat că, atunci când clientul începe să instruiască persoanele care vor interpreta fiecare dintre opusurile de polaritate, este util ca persoana care va interpreta adjectivul inițial să iasă în față și să înceapă să interacționeze cu clientul. Rezultatul (indiferent dacă această manevră este conștientizată sau nu de către client) este că respectivul client va deveni rapid congruent la maximum în exprimarea opusului de polaritate, oferind astfel un model excelent pentru persoana care va interpreta acel adjectiv. Și, aici terapeutul poate opta să interpreteze el însuși adjectivul de polaritate, în loc să

ceară persoanei căreia i se atribuie adjectivul să iasă în față și să facă acest lucru. După ce începe petrecerea, clientul, ajutat de terapeut, lucrează pentru a-i face pe actori congruenți la maximum în modul în care își prezintă părțile care le-au fost atribuite.

Aceleași principii prezentate mai devreme pentru lucrul cu polaritățile se aplică și în petrecerea părților. Strategia terapeutului este să ajute clientul să-și sorteze incongruențele într-un număr de părți. Unele dintre aceste părți au relația opusului de polaritate, deci terapeutul se folosește de modalități explicite pentru a determina dacă polaritățile sunt bine sortate (e.x. două opusuri de polaritate nu împart același sistem de reprezentare). Sarcina globală pentru terapeut în această activitate este să sorteze modelele despre lume contradictorii și exprimate incongruent simultan ale clientului în părți, fiecare dintre aceste părți fiind congruentă. Astfel, se pregătește Etapa 3, integrarea, în care clientul va fi capabil să folosească aceste incongruențe ca resurse care să-l ajute să facă față lumii și să se dezvolte încontinuu. Prin acest proces, terapeutul îl ajută pe client să-și transforme părțile contradictorii – părți care până atunci fuseseră sursă de suferință și nemulțumire, părți care, înfruntându-se una pe cealaltă, îl împiedicaseră să obțină lucrurile pe care și le dorea – în resurse pe care acum le poate folosi pentru a-și crea o viață plină, bogată, coordonată și captivantă, transformarea suferinței în bază pentru dezvoltare.

ETAPA 3

INTEGRAREA INCONGRUENȚELOR CLIENTULUI

După ce terapeutul l-a ajutat pe client să-și sorteze incongruențele în polarități, începe etapa de integrare (Etapa 3). Aici, strategia globală este ca terapeutul să ajute clientul să-și coordoneze polaritățile astfel încât acestea să devină resurse pentru client, să nu mai fie sursă de suferință și nemulțumire. Un alt mod de a formula această strategie globală este să spunem că terapeutul lucrează alături de client pentru a-l ajuta să obțină *metapozitia* în raport cu polaritățile lui (sau părți, în cazul în care se lucrează cu mai mult de două dintre părțile clientului). Un individ a obținut meta-pozitia în raport cu polaritățile (părțile) sale atunci când are opțiuni în comportamentul său (indiferent dacă este sau nu conștient de acest lucru) privind comportarea într-un fel care este caracteristic unei polarități (părți) sau alteia într-o manieră uniformă, coordonată, când niciuna dintre polarități (părți) nu o întrerupe pe cealaltă, iar clientul exprimă ambele polarități adecvat și congruent. Noi împărțim etapa de integrare în două porțiuni – *contact* și *integrare*.

CONTACTUL ÎNTRE POLARITĂȚI

Până acum, în lucrul cu incongruențele, terapeutul și clientul au lucrat pentru a transforma un set de paramesaje incongruente prezentate simultan într-o serie de polarități (părți) congruente prezentate secvențial. Aceste polarități sunt acum diferențiate în mod clar – ele au categorii Satir distincte și sisteme de reprezentare distincte. Cu alte cuvinte, clientul s-a schimbat dintr-o ființă confuză, care își provoacă singură tulburări, care este torturată și incongruentă, într-o ființă care se poate exprima cu forță și în mod congruent, în fiecare moment. Întrucât aceste polarități, fiecare dintre ele congruentă, sunt organizate în sisteme de reprezentare diferite, ele nu au un mod sistematic de a intra în contact. Terapeutul are mai multe opțiuni pentru a ajuta polaritățile clientului să intre în contact. Vom descrie în continuare câteva dintre aceste opțiuni. Dar mai întâi, am dori să vă reamintim că acestea sunt doar un ghid care să vă ajute în munca voastră; noi vă încurajăm să perfecționați și alte metode pe care le veți considera utile. Cu cât aveți mai multe opțiuni ca terapeuți, cu atât veți fi mai eficienți și mai creativi în calitatea voastră de vindecători. În al doilea rând, aceste opțiuni nu se exclud reciproc; vă sfătuim să găsiți combinații ale acestor opțiuni care să confere forță activității voastre.

Alegerea sistemului de reprezentare pentru contact

În acest punct al terapiei, polaritățile clientului nu au în comun un sistem de reprezentare – pur și simplu, ele nu pot intra în contact. Aici, opțiunile fundamentale ale terapeutului sunt: să lucreze pentru a atribui unei polarități sistemul de reprezentare pe care îl are cealaltă, să dea fiecărei polarități sistemul de reprezentare al celeilalte sau să introducă un nou sistem de reprezentare pentru *ambele* polarități în care ele să poată intra în contact. Desigur, terapeutul poate alege să parcurgă toate aceste etape; în final, fiecare polaritate va avea toate cele trei sisteme de reprezentare și va putea intra în contact cu celelalte în toate aceste sisteme.

Indiferent de opțiunea pe care o alege terapeutul în acest punct al terapiei, el va fi foarte conștient de felul în care el și clientul folosesc predicatele. Dacă, de exemplu, terapeutul a decis să înceapă etapa contactului ajutând o polaritate Satir 2 vizuală să-și dezvolte abilitatea de a-și reprezenta experiența kinestezică – să intre în legătură cu sentimentele sale –, el va schimba în mod intenționat, predicatele pe care le folosește, din unele precum *a vedea, a privi, clar* – care presupun un sistem de reprezentare vizual – în unele precum *a simți, a atinge, sensibil*, care presupun un sistem de reprezentare kinestezică. În plus,

terapeutul va asculta cu atenție răspunsurile pe care i le dă clientul pentru a determina dacă acest client trece la predicatelor care se potrivesc. Prezentăm în continuare, două exemple cu un terapeut care face o alegere în privința sistemelor de reprezentare și începe procesul de stabilire a unui contact între polarități.

EXEMPLUL 1

Terapeutul a sortat incongruențele clientului în două polarități, folosind tehnica scaunului gol de tip Perls. Una dintre polaritățile clientului este o polaritate acuzatoare, vizuală, iar cealaltă, una conciliantă, kinestezică. Clientul, o femeie pe nume Beatrice, se află pe scaunul polarității vizuale, acuzatoare, exprimându-și furia în mod congruent.

Terapeutul: — ...Da, și spune-i exact ce vezi când te uiți într-acolo, la ea cum stă și plânge.

Beatrice: — Da, știu... te privesc... tot timpul stai și plângi, și te autocompătimești. Ai ochii așa de plini de lacrimi, că nici măcar nu vezi ce faci.

Terapeutul: — Acum, Beatrice, mută-te pe scaunul celălalt!

Beatrice (se mută pe celălalt scaun, postura ei corporală, gesturile, tonalitatea i se schimbă într-un set de paramesaje care sunt conciliante în mod congruent): — Oh... (plânge încetișor) ...oh, mă simt așa de rău... mă doare stomacul, și nu vreau decât să fiu lăsată în pace (continuă să plângă)

Terapeutul (observând că Beatrice își exprimă fiecare polaritate congruent și că aceste polarități sunt sortate astfel încât nu există nicio suprapunere între sistemele de reprezentare și categoriile Satir, terapeutul decide să folosească sistemul de reprezentare pe care nu-l are niciuna dintre polarități pentru a le ajuta să intre în contact – sistemul auditiv.): — Beatrice, ai auzit ceea ce ea (terapeutul indică scaunul polarității vizuale, conciliante, acum gol) ți-a spus?

Beatrice: — Ce? ...Ce a spus ea. (uitându-se la celălalt scaun) Da, cred că da...

Terapeutul: — Spune-mi, ce ți-a spus?

Beatrice: — ...Oh ...nu sunt sigură; cred că nu am auzit-o.

Terapeutul: — Ok, acum, Beatrice, întreab-o ce ți-a spus. Spune-i pe nume.

Beatrice: — Beatrice, ce mi-ai spus?

Terapeutul: — Mută-te! (Beatrice se mută pe celălalt scaun, din nou corpul ei și celelalte canale de ieșire trecând în polaritatea acuzatoare.)

Acum, Beatrice răspunde!

Beatrice: — Să răspund? ...să răspund la ce?

Terapeutul: — Ai auzit ce ți-a spus ea?

Beatrice: — ...Păi, nu, dar ea întotdeauna...

Terapeutul (întrerupând-o pe Beatrice): — Întreab-o ce a spus!

Beatrice: — Păi, ce ai ...(întrerupându-se) oh, îmi amintesc.

Terapeutul: — Ce?

Beatrice: — M-a întrebat ce i-am spus.

Terapeutul: — Acum răspunde-i.

Beatrice: — Nu faci decât să stai tot timpul, să plângi și să te autocompătimești.

Terapeutul: — Beatrice, schimbă scaunele (Beatrice se mută). Acum ai auzit ce a spus?

Beatrice: — Da, a spus că nu fac decât să stau tot timpul și să mă autocompătimească.

Terapeutul: — Da; acum, răspunde.

Terapeutul continuă să lucreze cu Beatrice, verificând pentru a se asigura de fiecare dată când ea se mută că a auzit exact ce a spus cealaltă polaritate înainte de a încerca să răspundă. În acest fel, cele două polarități încep să intre în contact una cu alta, să-și facă nevoile cunoscute și să învețe să comunice și să coopereze, astfel încât să fie cu adevărat resurse pentru Beatrice, nu o sursă de suferință și nemulțumire.

EXEMPLUL 2

Mark, un tânăr în jur de 25 de ani, membru al unuia dintre grupurile noastre de instruire a terapeuților, a lucrat cu unul dintre terapeuți pentru a-și sorta incongruențele într-o polaritate conciliantă, kinestezică și o polaritate acuzaatoare, vizuală. Terapeutul a decis să lucreze pentru a da fiecărei polarități sistemul de reprezentare pe care îl are cealaltă spre a le permite acestora să intre în contact.

Mark (în poziția conciliantă, kinestezică): — Vreau doar să mă simt bine, vreau doar să mă relaxez...

Terapeutul: — Mark inspiră adânc, sprijină-te de spătar și destinde-ți mușchii pieptului și ai gâtului și, în timp ce faci asta, uită-te cu atenție în fața ta. Ce vezi pe scaunul de vizavi? (Mark își aranjează corpul și își ridică privirea.)

Mark: — ...Ei, bine, mi-e greu să văd. Eu... oh, ok, da, văd un tip care stă

acolo și arată cu degetul spre mine, și țipă la mine...

Terapeutul: — Da, și ce exprimă fața lui în timp ce tu te uiți la el cum face asta?

Mark: — Se uită furios... ah... încordat... știți... se uită ca și cum ar fi cu adevărat nefericit în legătură cu ceva.

Terapeutul: — Acum, Mark mută-te!

Mark (se mută pe scaunul acuzator, vizual, schimbându-și corpul în mod corespunzător): — El (arătând cu degetul spre primul scaun) mă calcă pe nervi... el niciodată...

Terapeutul (întrerupându-l pe Mark): — Mark, așa cum stai acolo și te uiți la el, cum te simți, în corpul tău?

Mark: — ... Ce? ...simt, în corpul meu?

Terapeutul: — Da, Mark, de ce anume ești conștient în acest moment, în corpul tău?

Mark: — ...Păi, nu prea știu... Nu sunt sigur ce simt...

Terapeutul: — Da; acum lasă-ți ochii să se închidă și fii conștient de corpul tău. (Mark răspunde.) Acum, Mark, spune-mi de ce anume ești conștient în corpul tău.

Mark: — Oau! Sunt așa de încordat la umeri... îmi simt stomacul întors pe dos... îmi simt ochii fierbinți (și începe să plângă încet).

Terapeutul continuă să lucreze cu Mark, schimbând în mod sistematic, predicatul și verificând pentru a se asigura că și Mark schimbă predicatul, astfel încât acesta are acum capacitatea de a vedea și de a simți în ambele poziții. În acest mod, polaritățile lui Mark încep să intre în contact, un pas esențial pe drumul lui Mark de a ajunge la meta-poziție în raport cu polaritățile lui.

Polarități exprimate complet în timpul contactului

După ce terapeutul a stabilit un sistem de reprezentare în care polaritățile clientului pot intra în contact, el va lucra pentru a se asigura că fiecare polaritate se exprimă complet în fața celeilalte. Modul cel mai cuprinzător de a ajuta fiecare dintre polaritățile clientului să se exprime verbal complet îl reprezintă tehnicile meta-modelului – subiectul volumului 1 din *Structura magicului*. Cu alte cuvinte, terapeutul verifică exprimările verbale ale clientului pentru a vedea dacă acestea îndeplinesc condițiile formulării corespunzătoare în terapie – toate enunțurile formulate de fiecare polaritate nu trebuie să conțină eliminări, generalizări, verbe nespecificate; toate substantivele trebuie să aibă indicii referențiale etc. Există două ajustări speciale la abordările standard ale meta-modelului care am constatat noi, sunt utile în contextul lucrului cu polaritățile.

În primul rând, în abordările standard ale meta-modelului, când o polaritate a făcut un enunț ce include un operator modal de necesitate sau de posibilitate (vezi *Structura magicului I*, capitolele 3 și 4), așa cum se întâmplă în următoarele propoziții:

Clientul: — Nu pot accepta ajutorul.

Clientul: — Mi-e imposibil să cer lucruri pentru mine însumi.

terapeutul poate interveni cu întrebarea:

Terapeutul: — Ce te împiedică să accepți ajutorul?

Terapeutul: — Ce te împiedică să ceri lucruri pentru tine însuși?

În contextul lucrului cu polaritățile, noi vă sugerăm să adaptați aceste abordări astfel:

Cum te împiedică el (indicând cealaltă polaritate) *să accepți ajutorul?*

Cum te împiedică el (indicând cealaltă polaritate) *să ceri lucruri pentru tine însuși?*

Aici, abordarea/întrebarea terapeutului presupune că polaritatea opusă este lucrul/persoana care împiedică acea polaritate să obțină ceea ce vrea. Aceasta ajută clientul să se concentreze asupra procesului prin care cele două polarități se deranjează și se distrug una pe alta, servind astfel, ca bază pentru incongruențele, suferința și nemulțumirile clientului.

A doua ajustare la abordarea/întrebările standard ale meta-modelului în lucrul cu polaritățile este să se încorporeze predicatelor adecvate sistemului de reprezentare în abordările meta-modelului. De exemplu, folosind aceleași propoziții de mai sus:

Clientul: — Nu pot accepta ajutorul.

Clientul: — Mi-e imposibil să cer lucruri pentru mine însumi.

terapeutul, când lucrează cu o polaritate vizuală, poate răspunde cu:

Terapeutul: — Ce vezi că te împiedică să accepți ajutorul?

Terapeutul: — Ce vezi că te împiedică să ceri lucruri pentru tine însuși?

Ajustând abordarea/întrebările meta-modelului pentru a include predicatelor care se asortează cu predicatelor sistemului de reprezentare pe care le fo-

losește polaritatea clientului, terapeutul ajută acea polaritate să înțeleagă și să răspundă complet.¹²

Desigur, terapeutul poate folosi aceste două ajustări împreună – adică fiecare presupune că cealaltă polaritate este lucrul/persoana care împiedică prima polaritate să obțină ceea ce dorește – și să încorporeze predicatelor adecvate sistemului de reprezentare în abordările meta-modelului. De exemplu, folosind aceleași enunțuri ale clientului:

Clientul: — Nu pot să accept ajutorul.

Clientul: — Mi-e imposibil să cer lucruri pentru mine însumi.

terapeutul poate opta să răspundă cu:

Terapeutul: — Cum îl vezi pe el că te împiedică să accepți ajutorul?

Terapeutul: — Cum îl vezi pe el că te împiedică să ceri lucruri pentru tine însuși?

Pe lângă abordările/întrebările meta-modelului, noi am conceput un set de întrebări de polaritate care, am constatat noi, sunt foarte utile pentru a ajuta polaritățile să intre în contact. Scopul acestui set de întrebări de polaritate este să ne confere siguranța că fiecare polaritate își exprimă nevoile proprii în mod direct, și într-o formă suficient de specifică pentru ca atât terapeutul, cât și cealaltă polaritate să ajungă să înțeleagă ce dorește cu adevărat acea polaritate.

Întrebări de polaritate

Ce, în mod specific, dorești pentru tine însuși? (vezi-auzi-simți)

Cum, în mod specific, te împiedică el (indicând cealaltă polaritate) să obții ceea ce dorești pentru tine însuși?

Există vreo modalitate în care auzi-vezi-simți că el (cealaltă polaritate) îți poate fi de folos în vreun fel?

Ce s-ar întâmpla dacă el (cealaltă polaritate) ar pleca definitiv? Cum ți-ar folosi asta?

Vezi-auzi-simți ce dorește el (cealaltă polaritate)?

Ce s-ar întâmpla dacă ai permite ca el (cealaltă polaritate) să aibă ce dorește?

Vezi-simți-auzi că există vreo modalitate prin care voi, amândoi (adică ambele polarități), ați putea obține ceea ce doriți?

Adresând fiecărei polarități acest set specific de întrebări de polaritate, în combinație cu abordările standard ale meta-modelului, terapeutul asigură ex-

primarea completă a fiecărei polarități. În timp ce o polaritate răspunde la fiecare dintre aceste întrebări, răspunsul va fi un set de paramesaje pe care terapeutul le verifică apoi pentru congruență. Mai mult, terapeutul verifică paramesajele verbale ca să vadă dacă respectă condițiile formulării corespunzătoare în terapie.

Dacă terapeutul a decis să folosească sistemul de reprezentare auditiv ca sistem în care cele două polarități vor intra în contact, vă sugerăm ca, în loc să adresați polarității întrebările meta-modelului și întrebările de polaritate, ca terapeut, să instruiți polaritatea respectivă să îi spună celelalte polarități ce îi lipsește, ce își dorește.

De exemplu, în locul următoarelor schimburi:

(1) *Clientul*: — Eu vreau lucruri pentru mine însumi.

Terapeutul: — Ce lucruri, în mod specific?

(2) *Clientul*: — Nu pot să accept ajutorul.

Terapeutul: — Cum vezi-simți-auzi că el (cealaltă polaritate) te împiedică să accepți ajutorul?

(3) *Clientul*: — Mi-e imposibil să cer lucruri pentru mine însumi.

Terapeutul: — Cum vezi-auzi-simți că el (cealaltă polaritate) te împiedică să ceri lucruri pentru tine însuși?

terapeutul ghidează polaritatea să vorbească nu cu terapeutul, ci direct cu cealaltă polaritate, ca mai jos:

(1) *Clientul*: — Eu vreau ceva pentru mine însumi.

Terapeutul: — Spune-i lui ce, în mod specific, vrei pentru tine însuși.

(2) *Clientul*: — Nu pot să accept ajutorul.

Terapeutul: — Spune-i lui cum, în mod specific, vezi-auzi-simți că el te împiedică să accepți ajutorul.

(3) *Clientul*: — Mi-e imposibil să cer lucruri pentru mine însumi.

Terapeutul: — Spune-i lui cum auzi-vezi-simți că el, în mod specific, te împiedică să ceri lucruri pentru tine însuși.

În exemplul (1) de mai sus, terapeutul dezvoltă sistemul de reprezentare auditiv al clientului în scopul de a stabili contactul. În astfel de cazuri, este adecvat să ghidați clientul pentru a răspunde la aceste întrebări de polaritate in-

struindu-l să-i sugereze răspunsul celeilalte polarități. La fel ca și la exemplul 1, terapeutul va verifica pentru a se asigura că polaritatea care trebuie să răspundă a auzit efectiv întrebarea sau enunțul înainte de a răspunde.

În majoritatea cazurilor, potrivit experienței noastre, aplicarea sistematică a acestor tehnici de contact – alegerea sistemului/sistemelor de reprezentare, abordările/întrebările metamodelului (ajustate pentru lucrul cu polaritățile) – are drept rezultat autoexprimarea completă a polarităților și stabilirea între ele a unui acord sau a unui contact. La seminariile noastre pentru instruirea terapeuților am conceput un set de tehnici utile pentru a ne asigura că acordul sau contactul dintre polarități este suficient de strâns pentru a conduce la integrarea completă a acelor părți aflate până atunci în conflict.

Verificarea existenței unui contact strâns

După ce fiecare dintre polaritățile clientului s-a exprimat complet și între ele s-a stabilit un contact, sarcina terapeutului este să ajute polaritățile să ajungă la un acord care să le permită să lucreze ușor una cu cealaltă, devenind astfel resurse pentru client. Frecvent, polaritățile, odată puse în legătură una cu cealaltă, vor ajunge la un contact strâns care va servi drept bază pentru acțiunea lor coordonată. Când acest lucru nu se petrece în mod spontan, terapeutul poate interveni:

- (1) determinând, în mod specific, unde intră în conflict cele două polarități;
- (2) cerându-le amândurora să decidă cum pot folosi cel mai bine abilitățile celeilalte în aceste zone ale comportamentului în care până atunci fuseseră în conflict;
- (3) stabilind semnale prin care fiecare polaritate o poate anunța pe cealaltă că are nevoie de ajutor în astfel de situații tensionate.

Folosirea sistematică, de către terapeutul însuși, a tehnicilor de contact prezentate anterior îi va permite să descopere rapid în ce zone ale comportamentului polaritățile intră în conflict și cum pot ajunge acestea să-și coordoneze eforturile. Aici, întrucât fiecare dintre polarități are anumite abilități care îi lipsesc celeilalte (de exemplu, când polaritățile sunt sortate vizual/kinestezic, unei polarități i se poate atribui sarcina de a fi atentă la ce poate fi văzut în situația de stres, iar celeilalte polarități la ce poate fi simțit în aceeași situație), important este să se atribuie polarităților sarcini conforme cu abilitățile lor speciale.

A treia etapă pentru a verifica existența unui contact strâns – cea de a stabili semnale între polarități – necesită o analiză mai detaliată. În condiții de stres, una dintre polarități începe să se comporte într-un mod care va aduce

cele două polarități în conflict; este foarte util ca polaritățile să aibă semnale prin care să se poată informa reciproc atunci când se întâmplă acest lucru. Astfel de semnale permit polarităților să-și coordoneze abilitățile într-un mod ne-conflictual. De exemplu, un terapeut care lucrează cu un tip de polaritate vizuală-acuzatoare/kinestezică-conciliantă are următoarea opțiune atunci când stabilește semnale:

Terapeutul (adresându-se polarității kinestezice a lui Margot): — Și de ce anume ești conștientă în acest moment, Margot?

Margot: — Oau; sunt foarte emoționată. Acum înțeleg cum noi (cele două polarități) putem lucra împreună. Când încep să mă simt încordată și nu înțeleg ce se întâmplă, ea (cealaltă polaritate) mă poate ajuta uitându-se în jur și văzând exact ce se întâmplă, ca să nu ajung să mă blochez.

Terapeutul: — Da; acum, mută-te dincolo, Margot. (Margot se mută pe celălalt scaun.) Acum, Margot, de ce anume ești conștientă?

Margot: — Sunt cu adevărat edificată despre cum va funcționa acest lucru; pot să văd cât de folositoare poate fi ea (cealaltă polaritate) pentru mine. Nu suport să fiu amorțită – să nu am niciun fel de sentimente –, așa că atunci când văd că începe să se întâmple acest lucru, ea poate să mă ajute să nu intru în amorțală.

Terapeutul (începând să stabilească semnalele): — Ok; acum, singurul lucru pe care eu nu îl înțeleg încă este cum, în mod specific, poți tu să o anunți că ai nevoie de ajutorul ei?

Margot: — ...Ce? Nu înțeleg.

Terapeutul: — Când observi că începi să te simți amorțită, cum o vei anunța că ai nevoie de ajutorul ei?

Margot: — Păi, nu sunt sigură...

Terapeutul: — Margot, care este primul lucru de care ești conștientă când începi să amorțești?

Margot (respirația ei se schimbă total): — Eu... mi se oprește respirația..., cam așa... ca acum – încep să amorțesc.

Terapeutul: — În regulă – acum, eu zic să folosim chiar acest lucru pentru a-i semnaliza celeilalte părți ale tale să te ajute ca să nu amorțești.

Margot: — Da, cred că înțeleg; când încep să îmi schimb respirația, o să inspir adânc și o să cer ajutorul celeilalte părți a mea...

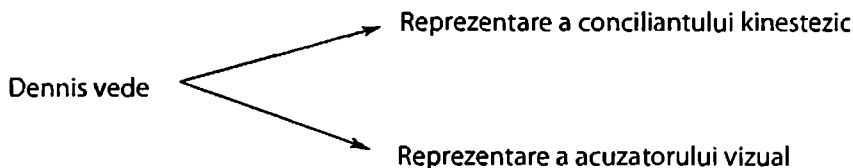
OBȚINEREA META-POZIȚIEI

Ultima și cea mai importantă zonă a lucrului cu incongruențele este să ajutăm clientul să obțină meta-poziția în raport cu polaritățile sale. Aceasta în-

seamnă că, în calitate de terapeut, pentru ca munca voastră să fie aprofundată și să aibă efecte de durată, va fi necesar să faceți mai mult decât să aduceți polaritățile în contact. Pentru ca un client să-și recodifice polaritățile și paramesajele sortate într-o manieră care să permită schimbarea permanentă, deci adevărata meta-poziție, este posibil să fie necesare contactul susținut și integrarea, chiar dacă nu pentru fiecare caz.

După ce polaritățile au un caracter formulat corespunzător, o separație maximă și apoi un contact în același sistem de reprezentare, voi, ca terapeut, sunteți pregătiți pentru integrare. Pentru a realiza integrarea, adică meta-poziția, cele două sau mai multe seturi de reprezentări ale clientului vostru care au fost aduse în contact în același sistem de reprezentare trebuie să primească acum un impuls pentru a se reorganiza într-o nouă și unică reprezentare, care să includă toate paramesajele de la ambele și să fie mai mare decât suma celor două. De exemplu: Dacă un client are două polarități (A și B), unde A nu implică pe B, și B nu implică pe A, ele sunt o reprezentare care se exclude reciproc pentru același teritoriu. Meta-poziția nu va fi o reprezentare a lui A plus B, ci un set de plus sau minus (AB) egal cu o reprezentare (X) care are toate potențialele lui A și B, precum și Non A și Non B și opțiunile bogate ce rezultă din multe combinații în interiorul polarităților și între polarități.

Să luăm următorul exemplu, cu Dennis care i-a prezentat terapeutului o comunicare foarte incongruentă despre interacțiunea lui cu alte persoane în lume, afirmând pur și simplu, că își dorește ca ceilalți să îl placă. Polaritățile care au fost sortate din această comunicare au fost o parte kinestezică-conciliantă care simțea că el trebuia să facă ce așteptau ceilalți de la el, altfel nu era o persoană bună, și o parte vizuală-acuzatoare care îi vedea pe ceilalți oameni cum îl tratează ca pe un nimic, cum sunt cruzi cu el și nu merită bunătața lui. Aceste două reprezentări erau hărți contradictorii pentru același teritoriu, rezultatul fiind un impas în comportamentul său, cuvinte amabile pe o tonalitate aspră. Polaritățile sale au fost aduse în contact în sistemul lui de reprezentare vizual (fantezie, ochiul minții) cerându-i să creeze două imagini despre el însuși, stând una lângă cealaltă, una fiind partea în care Dennis simțea că trebuie să fie conciliant cu semenii lui, cealaltă, partea lui Dennis care vedea cum oamenii îl ofensau. I s-a spus să urmărească aceste două părți certându-se și să relateze despre interacțiunea lor, deopotrivă vizual și auditiv. Rezultatul a fost că Dennis și-a reprezentat simultan ambele polarități, vizual și auditiv, din perspectiva unui observator.



Deși, reprezentarea simultană a fost obținută în același sistem de reprezentare, odată cu stabilirea contactului, meta-poziția nu a fost încă realizată complet. Lui Dennis i s-a cerut să comenteze calitățile ambelor polarități, apoi a fost întrebat dacă ar vrea să încerce ceva care s-ar putea să fie o noutate pentru el. A răspuns afirmativ. Apoi i s-a spus:

Dennis acum, în timp ce continui să stai acolo cu ochii închiși, aș vrea să întinzi încet ambele mâini, și să prinzi aceste două imagini, pe fiecare într-o mână. Așa, perfect (Dennis întinde mâinile.). Acum, împinge ușor aceste două imagini laolaltă, într-o singură imagine, uită-te cu atenție, vezi cum amândouă se schimbă într-una singură. (Dennis le împinge ușor laolaltă, gâfâind pe măsură ce mâinile i se apropie.) Acum, ce vezi?

Dennis: — Sunt eu, dar diferit.

Terapeutul: — Cum?

Dennis: — Arăt puternic, fără să fiu josnic.

Terapeutul: — Altceva?

Dennis: — Da; poate să fie blând și să-i pese de oameni... da, și nu e slab și moale.

Terapeutul: — Vezi o imagine de-a ta care are toate aceste calități în același timp?

Dennis: — Da (oftează).

Terapeutul: — Îți place ceea ce vezi?

Dennis: — Da.

Terapeutul: — Ți-ar plăcea să o faci o parte a ta și să ai acele abilități drept resurse?

Dennis: — Sigur .

Terapeutul: — Bine. Atunci, în timp ce continui să ții cu blândețe această imagine a ta și să o privești cu atenție, trage încet imaginea în interiorul tău. Așa, perfect. (Dennis își trage ușor mâinile spre corp.) Acum, las-o să intre înăuntru, să devină o parte din tine, o resursă peste tot în interiorul tău. (Dennis își lipește mâinile de corp, inspirând profund. În timp ce face asta, fața i se înroșește și oftează cu putere.)

Terapeutul: — Cum te simți în timp ce devine o parte din tine?

Dennis: — Mă furnică în tot pieptul.

Terapeutul: — Las-o să se împrășteie prin tot corpul tău în timp ce devine cu adevărat o parte din tine.

Prin acest proces, Dennis obține meta-poziția, recodificându-și polaritățile vizual într-o singură reprezentare. Terapeutul și-a verificat lucrarea interpre-

tând polaritățile lui Dennis, dar, Dennis nu mai era incongruent în felul acesta; acum doar râdea în momentul unde până atunci avusese accese de furie. Mușchii faciali relaxați și râsul erau semne sigure că se produsese meta-poziția și integrarea acestui set de polarități.

Recodificarea polarităților poate fi obținută în orice sistem de reprezentare reprezentând polaritățile simultan și apoi aranjând o unică reprezentare. Chiar și în cazul de Parts Party descris mai devreme, paramesajele care sunt reprezentate de diferiți oameni sunt la sfârșitul Parts Party, unificate într-un singur grup. Apoi, este îndeplinit un scurt ritual care are drept rezultat reprimarea simultană kinestezic cerându-i clientului să stea în picioare în mijlocul unui cerc de oameni care îi interpretează părțile, și fiecare pune o mână pe client, spunând abilitatea pe care o reprezintă, până când clientul are mâini de la toate părțile care îl ating simultan și și-a enunțat aprobarea în mod congruent.

Deci, strategia care rezultă pentru integrarea polarităților este: unu, contactul în același sistem de reprezentare și doi, recodificarea într-o singură reprezentare. Astfel meta-poziția și integrarea sunt realizate.

META-TACTICI PENTRU INCONGRUENȚĂ

Când un individ este incongruent în comportamentul său, el semnalează că are mai mult de un model despre lumea lui. Aceasta este o informație foarte importantă pentru terapeut. Acceptarea imediată și folosirea incongruenței clientului ca bază pentru dezvoltare și schimbare în modurile dorite de client sunt instrumente terapeutice puternice. Deoarece paramesajele incongruente sunt semnale ale prezenței în client a unor modele conflictuale despre lume, sarcina globală a terapeutului este să ajute clientul să creeze un nou model despre lume în care cele două modele până atunci conflictuale să funcționeze în mod coordonat, lin, permițându-i clientului toate opțiunile disponibile în ambele modele precedente. Cu alte cuvinte, terapeutul lucrează pentru a ajuta clientul să obțină metapoziția – adică, să creeze o hartă despre lume pentru comportamentul său care să includă ambele modele aflate mai înainte în conflict. În acest fel, clientul ajunge să aibă opțiunea pe care o dorește în acea zonă a comportamentului său.

Procesul de a-l ajuta pe client să obțină meta-poziția poate fi descompus în trei etape, pentru ca voi să vă puteți organiza mai ușor experiența.

- (1) Identificarea incongruenței (paramesaje conflictuale);
- (2) Sortarea paramesajelor;
- (3) Integrarea paramesajelor sortate.

Un alt mod de reprezentare a procesului prin care terapeutul ajută clientul să obțină meta-poziția se face în termenii schimbărilor în timp din comportamentul de comunicare al clientului. Și aici, am considerat util pentru seminariile noastre de instruire a terapeuților să distingem trei etape ale acestui proces:

- (1) Comunicarea clientului este incongruentă – el încearcă să prezinte paramesaje din mai mult de un model despre lume necompatibil *în mod simultan*;
- (2) Comunicarea clientului este congruentă la fiecare moment temporal, dar incongruentă în timp – aici el încearcă să prezinte paramesaje din mai mult de un model despre lume necompatibil *în mod secvențial*;
- (3) Comunicarea clientului este congruentă *atât simultan, cât și secvențial*. El a obținut meta-poziția, și are o hartă armonizată, coordonată pentru comportamentul său.

Procesul obținerii meta-poziției este deci, strategia globală pentru a lucra cu incongruențele clienților, transformând astfel sursa suferințelor și blocajului lor într-o resursă pentru dezvoltare, energie și vitalitate. Acceptând această descompunere a procesului obținerii meta-poziției în cele trei etape, vom prezenta în continuare meta-tacticile pentru lucrul cu incongruențele, etapă cu etapă.

META-TACTICI PENTRU ETAPA 1

În etapa 1, sarcina terapeutului este să identifice incongruența în comunicarea clientului. Deci, meta-tacticile pentru etapa 1 sunt:

Meta-tactica 1 pentru etapa 1 (incongruență): Compararea paramesajelor

Aici, terapeutul se folosește de toate canalele sale de intrare, distingând ceea ce vede de ceea ce aude și de ceea ce simte. Distingând mai întâi, informațiile care ajung la el prin fiecare dintre canalele sale de intrare, terapeutul realizează mai multe lucruri. El este capabil să evite să devină incongruent în propria sa comunicare ca răspuns la incongruența clientului. El evită să devină deprimat, împovărat, doborât (rezultate frecvente ale comunicării incongruente văz-simțire și auz-simțire), păstrându-și libertatea de a acționa în mod

creator. Mai mult, făcând aceste distincții, el are baza pentru compararea paramesajelor pe care i le prezintă clientul, verificând dacă există incongruență în comunicare.

Meta-tactica 2 pentru etapa 1 (incongruență): Dar

Adeesea, clientul îi va prezenta terapeutului enunțuri în care susține că dorește ceva pentru el însuși. Enunțuri care au forma generală:

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{Eu vreau} \\ \text{am nevoie} \\ \text{aș dori să } \left\{ \begin{array}{l} \text{am} \\ \text{fac} \end{array} \right\} \end{array} \right\} X$$

Terapeutul poate să accelereze procesul identificării incongruențelor clientului, atunci când aude enunțuri de această formă, aplecându-se în față și spunând:

...dar...

Clientul va continua enunțul început inițial, completând a doua jumătate a propoziției (partea care urmează după cuvântul *dar*). Materialul verbal oferit de el poate fi folosit de terapeut în modurile pe care le-am prezentat detaliat în *Structura magicului I*. Piesa importantă în acest context este că, pe măsură ce completează propoziția, paramesajele clientului se vor schimba radical în comparație cu paramesajele prezentate de el în prima parte a propoziției, oferindu-i astfel terapeutului un set de paramesaje conflictuale de la care poate începe schimbarea.

Meta-tactica 3 pentru etapa 1 (incongruență): Meta-întrebarea

Folosirea acestei tactici are loc de obicei, atunci când clientul tocmai și-a exprimat un sentiment puternic pe care îl are despre o anumită porțiune a experienței sale. De exemplu:

Sunt de-a dreptul furios din cauza modului în care ea ignoră ceea ce spun!

În acest punct, terapeutul se apleacă și spune:

...și cum te simți în legătură cu faptul că te simți furios din cauza asta?

Răspunsul clientului la această întrebare furnizează material verbal supus condițiilor meta-modelului privind formularea corespunzătoare în terapie. Mai important pentru scopurile prezentei discuții, setul de paramesaje pe care clientul le afișează atunci când răspunde la această întrebare poate fi comparat pentru incongruențe cu setul de paramesaje prezentat atunci când a făcut enunțul inițial.

Meta-tactica 4 pentru etapa 1 (incongruență): Verificarea paramesajelor stânga-dreapta

O sursă foarte bogată pentru recunoașterea incongruenței în comunicarea unui client este dată de faptul că cele două emisfere cerebrale din creierul omului controlează cele două părți (opuse) ale corpului unei persoane. Terapeutul va afla că, verificând vizual fața clientului (e.x. dimensiunea ochilor și localizarea pe acea parte a feței, forma buzelor, tonusul muscular etc.), poziția și mișcările mâinii, va descoperi diferențe în paramesajele care sunt exprimate. Terapeutul poate verifica auditiv intonația prin comparație cu sintaxa în vorbirea clientului. Și aceste diferențe îi oferă terapeutului moduri de a identifica incongruența.

Cele patru meta-tactici pentru etapa 1 nu își propun să prezinte toate tehnicile de care dispuneți fiecare dintre voi, ca terapeuți, în munca voastră de vindecători; sperăm doar că ele vă vor oferi un punct de plecare din care voi să vă creați propriile voastre moduri de a lucra repede și eficient cu oamenii care vin la voi pentru a-i ajuta să câștige mai multe opțiuni și mai multă energie în viața lor.

META-TACTICI PENTRU ETAPA 2

În etapa 2, sarcina terapeutului este să sorteze paramesajele conflictuale pe care i le-a prezentat clientul în părți sau polarități complet exprimate, congruente. Cu alte cuvinte, modelele conflictuale exprimate simultan pe care el

le-a identificat în comunicarea clientului trebuie să fie transformate în două (sau n, în cazul părților) părți complet reprezentate exprimate congruent în mod simultan și incongruent în mod secvențial.

Meta-tactica 1 pentru etapa 2 (incongruență): Regizor de film/teatru

Aici, terapeutul își folosește toate canalele de intrare pentru a reprezenta paramesajele prezentate de client – el acționează ca un regizor de film sau de teatru pentru a obține de la client cea mai convingătoare „interpretare”: interpretarea în care toate canalele de ieșire ale clientului exprimă aceleași paramesaje sau paramesaje consecvente.

Meta-tactica 2 pentru etapa 2 (incongruență): Sortarea spațială

După ce a identificat polaritățile care sunt expresia modelelor despre lume inconsecvente ale clientului, terapeutul localizează una dintre polarități pe un scaun, iar pe cealaltă, pe alt scaun. Acest lucru ajută deopotrivă clientul și terapeutul să separe comportamentul adecvat pentru diferitele părți ale clientului.

Meta-tactica 3 pentru etapa 2 (incongruență): Sortarea prin fantezie

În mod tipic, terapeutul folosește tehnica fanteziei ghidate (vezi *Structura magicului I*, capitolul 6) pentru a ajuta clientul să-și exprime complet polaritățile. Cerându-i clientului să descrie reprezentarea vizuală fantazată pentru fiecare dintre polaritățile sale, pe rând, terapeutul are prilejul să verifice caracteristicile descrise ale imaginii, precum și paramesajele pe care clientul le prezintă în timp ce își descrie fantezia.

Meta-tactica 4 pentru etapa 2 (incongruență): Sortarea psihodramatică

După ce terapeutul a identificat polaritățile cu care intenționează să lucreze, el selectează doi membri ai grupului pentru a interpreta aceste polarități; adică fiecare dintre acești membri ai grupului adoptă toate paramesajele care sunt congruente pentru polaritatea pe care o reprezintă. De obicei, terapeutul îi va

cere clientului să acționeze ca regizor de film/teatru, instruindu-l pe fiecare dintre membrii grupului cum anume să îi interpreteze partea cât mai convingător (congruent).

Meta-tactica 5 pentru etape 2 (incongruență): Sortarea după sistemul de reprezentare

Terapeutul ascultă pentru a auzi predicate care identifică diferite sisteme de reprezentare, în timp ce clientul exprimă secvențial fiecare polaritate. Schimbând în mod sistematic, propriile lui predicate pe măsură ce clientul exprimă fiecare polaritate, terapeutul poate să accelereze separarea polarităților în sisteme de reprezentare distincte – una dintre condițiile pentru o sortare formulată corespunzător înainte de a începe etapa de integrare.

Meta-tactica 6 pentru etapa 2 (incongruență): Sortarea după categoria Satir

Terapeutul verifică pentru a se asigura că fiecare dintre polaritățile clientului are o categorie Satir distinctă. Nesuprapunerea categoriilor Satir este o altă caracteristică a unei sortări formulate corespunzător înainte de integrare.

Prezentându-vă aceste meta-tactici pentru etapa 2, nu am încercat să listăm toate tehnicile care am constatat noi, sunt utile și eficiente pentru a ne ajuta clienții să depășească impasurile din comportamentul lor. Noi vă încurajăm să concepeți altele pe lângă cele pe care vi le-am prezentat noi.

Există și o altă modalitate de a folosi principiile meta-tacticii pentru această etapă care pe noi ne-a ajutat foarte mult în munca noastră. Dacă analizați rezultatul primelor patru meta-tactici pentru această etapă, veți descoperi că ele sortează clientul în două polarități separate, congruente. Ultimele două meta-tactici pot fi considerate condiții impuse celor două polarități sortate de primele patru tactici și ele trebuie să fie luate în considerare una în raport cu cealaltă (e.x. acuzator și vizual, și neacuzator și kinestezic). Împreună, acestea identifică cele două condiții care sunt suficiente pentru a-i permite clientului să obțină meta-poziția prin integrare. În mod specific, de fiecare dată când aceste două condiții sunt prezente în comunicarea clientului – adică atunci când polaritățile clientului sunt:

- (1) Exprimate secvențial în mod corespunzător;
- (2) Sortarea după sistemul de reprezentare/categoria Satir îndeplinește condițiile formulării corespunzătoare:

Sistem de reprezentare
vizual
kinestezic
auditiv

Categorie Satir
acuzator 2
conciliant 1
ultrarațional 3

META-TACTICI PENTRU ETAPA 3

În etapa 3, terapeutul lucrează pentru a ajuta clientul să transforme polaritățile incongruente secvențial într-un model unic, armonizat care îi permite clientului să folosească toate opțiunile pe care el le dorește în acea zonă a comportamentului său. În această etapă, clientul realizează metapozitia pentru el însuși.

Meta-tactica 1 pentru etapa 3 (incongruență): Contactul

Aici, terapeutul lucrează pentru a stabili contactul între cele două polarități complet exprimate, congruente și sortate corespunzător. În primul rând, întrucât una dintre condițiile pentru o sortare formulată corespunzător în etapa 2 a fost ca polaritățile să aibă sisteme de reprezentare distincte, terapeutul va selecta sistemul/sistemele de reprezentare în care clientul poate stabili contactul între polaritățile sale.

În al doilea rând, pentru ca polaritățile clientului să intre în contact, ele trebuie să fie reprezentate simultan. Aici, va avea efect varianta de sortare aleasă de terapeut în etapa 2. Dacă a ales o sortare psihodramatică, atunci contactul poate avea loc fie în sistemul de reprezentare auditiv, fie în cel vizual, de exemplu. Dacă a optat să nu folosească alte persoane (o sortare spațială, de pildă), sistemul de reprezentare auditiv, care este secvențial, nu va fi o alegere bună, pe când sistemul de reprezentare vizual (imagini vizuale interne, fantazate) va constitui o astfel de alegere. Această a doua condiție – simultaneitatea – este raportată la unitatea de măsură pentru timp. Cu certitudine, cândva, în viitor, cercetarea neurologică va deveni disponibilă pentru a specifica valoarea timpului optim în termeni de perioade refractare. În activitatea sa cu polaritățile, Perls a ajutat uneori clientul să se integreze cerându-i să se miște rapid de pe un scaun pe celălalt – adică să alterneze rapid polaritățile. Cazul limitator al acestei tehnici este desigur, o reprezentare simultană.

Meta-tactica 2 pentru etapa 3 (incongruență): Recodificarea

După ce polaritățile clientului au stabilit contactul printr-o reprezentare simultană în același sistem/aceleași sisteme de reprezentare a polarităților sale, terapeutul lucrează pentru a-l ajuta să recodifice cele două reprezentări distincte în una singură. Aici, este util setul special de întrebări de polaritate, integrarea reprezentărilor vizuale fantazate. Modalitățile specifice de recodificare pe care terapeutul îi poate cere clientului să le folosească sunt numeroase și depind de abilitatea lui de a fi creativ. Caracteristica formală pe care o au în comun este crearea de către client, prin această experiență, a unei singure hărți, o hartă armonizată pentru comportamentul său, care îi permite opțiunile pe care el le dorește de la fiecare dintre polaritățile până atunci conflictuale.

Sperăm că lista parțială de meta-tactici care să fie utilizate în transformarea incongruențelor clientului dintr-o sursă de suferință, nemulțumire și blocaj în bază pentru dezvoltare, energie și schimbare vă va încuraja pe fiecare, în timp ce lucrați în calitatea voastră de vindecători, să concepeți meta-tactici suplimentare satisfăcătoare care sunt congruente cu stilurile, deprinderile și resursele specifice ale fiecăruia dintre voi.

NOTE PENTRU PARTEA A II-A

1. *Poate că voi puteți identifica acest tipar din experiențele copilăriei în care părintele frustrat țipă la copil să-și coboare vocea – aici mesajul este:*

Tu fă ce spun eu, nu ce fac eu!

2. *Numărul canalelor de ieșire și, prin urmare, al mesajelor transmise de canalele de ieșire va varia de la client la client. Teoretic, numărul grupelor de mușchi care pot fi controlate independent de către client va determina numărul de mesaje pe care acea persoană le poate comunica simultan. Din experiența noastră, nu este necesar ca terapeutul să încerce să le verifice pe fiecare; noi am conceput modalități specifice pentru a verifica acordarea sau dezacordarea între anumite grupe ale acestor canale de ieșire, folosind de exemplu, organizarea neurologică comună tuturor oamenilor, cum este controlul cerebral al părții contralaterale a corpului. Aceste principii vor fi prezentate mai târziu în această parte a cărții de față.*
3. *Aceasta ni se pare a fi mai aproape de spiritul operei lui Russell. Pentru ca un element să fie meta pentru un alt element – de exemplu, setul tuturor seturilor este meta pentru setul tuturor scaunelor, întrucât îl include pe acesta din urmă*

ca membru, dar nu și viceversa – este necesar ca elementul meta să includă în domeniul său elementul pentru care este meta. Cu excepția unui set de paramesaje generate simultan, niciunul dintre ele nu îl include pe niciunul dintre celelalte în niciunul dintre sensurile lui include pe care noi l-am descoperit ca fiind relevant în organizarea experienței noastre în terapie. Afirmările lui Russell referitor la teoria tipurilor logice pot fi găsite în volumul I, *Introducere*, capitolele 11, 12 și 20; și în volumul II, *Expunere introductivă din Principia Mathematica*, și în *American Journal of Mathematics*, Volumul XXX, 1908, pp. 222-262.

4. În mod logic, întrucât un sistem de reprezentare poate conține, și chiar conține mai mult de un mesaj o dată, este posibil ca un mesaj și unul dintre meta-mesajele sale să fie reprezentate simultan. Totuși, deoarece noi, ca terapeuți putem ajunge să cunoaștem doar ce mesaje sunt reprezentate în sistemul de reprezentare al unei persoane prin canalele de ieșire ale acelei persoane care sunt limitate la un mesaj o dată, acest lucru nu pare să aibă consecințe pentru comunicare și terapie.
5. Acceptând pe deplin întregul comportament al clientului, terapeutul evită fenomenul „rezistenței” din partea clienților și folosește la maximum abilitățile clientului atunci când îl ajută în procesul schimbării. Vă recomandăm excelenta lucrare a lui Milton H. Erickson, M.D., pentru exemple de utilizare a întregului comportament al clientului (*Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy* de J. Haley [ed.], Grune și Stratton, 1967; *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* de R. Bandler și J. Grinder, Meta-Publications, 1975).
6. Prezentăm un model mai detaliat și mai rafinat pentru identificarea și utilizarea comportamentului clienților bazat pe asimetriile cerebrale în *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.*, de R. Bandler și J. Grinder, Meta-Publications, 1975. Aceasta este una dintre zonele de contact directă între psihoterapie și hipnoză.
7. Observând cu atenție clientul în timp ce creează imaginea, terapeutul va avea o excelentă sursă de sugestii pentru client referitor la ce să încorporeze acesta în imaginea lui – deci, dacă clientul își mușcă buza în timp ce formează această imagine și mușcatul buzei este un paramesaj care este congruent cu paramesajele aflate deja în imagine, atunci terapeutul nu trebuie decât să sugereze paramesajul de a-și mușca buza ca mod de a-l ajuta pe client să construiască o polaritate fantazată congruentă.
8. Observați că, în exemplul dat, clientul nu are prezentările kinestezice însoțitoare ale polarităților sale. Noi am observat că, atunci când creează fantezii vizuale și auditive, clienții își schimbă adesea posturile corporale și gesturile pentru a se asorta cu cele descrise în reprezentarea fantazată despre ei înșiși. Decizia noastră a fost să descurajăm acest lucru; vom descrie baza pentru

această decizie în Partea a III-a, Funcții neclare.

9. *Categoria Satir 4 – irelevantă – este de obicei, o secvență rapidă a celorlalte categorii Satir la persoana care comunică incongruent deopotrivă simultan și secvențial. Astfel, categoria Satir 4 nu este utilă ca principiu pentru sortarea incongruențelor în polarități, deoarece este ea însăși incongruentă.*
10. *Vă recomandăm în special colecția de articole editată de Dimond și Beaumont, în Hemispheric Functions in the Human Brain, 1974, John Wiley and Sons, N.Y.*
11. *Folosim termenul polaritate opusă pentru a identifica setul de paramesaje ce constituie modelele despre lume ale clientului care este conflictual la maximum cu polaritatea inițială. Setul de paramesaje care constituie opusul de polaritate pentru orice polaritate specifică va diferi de la o persoană la alta, pentru fiecare model despre lume. Modurile în care polaritățile se inversează sunt un indicator important al felului în care un client modelează lumea. Vom reveni asupra acestei chestiuni într-o lucrare viitoare.*
12. *Generalizați la toate abordările meta-modelului.*

PARTEA A III-A

FUNCȚII NECLARE

Am dori ca în această secțiune să vă concentrați atenția asupra a ceea ce noi considerăm a fi unul dintre cele mai importante aspecte ale meta-modelului prezentat în *Structura magicului I*: formularea corespunzătoare din punct de vedere semantic. Două dintre formele majore ale formulării corespunzătoare semantic, așa cum sunt ele exprimate în *Structura magicului I*, sunt:

Cauză-efect

George a forțat-o pe Mary să cântărească douăzeci de kilograme.

Tu mă faci furios.

Ea mă face să mă simt deprimat.

Citirea minții

Știu ce gândești.

Ea nu mă place.

Toată lumea mă urăște.

El crede că sunt urâtă.

Pentru a vă reîmprospăta memoria, vom trece rapid în revistă aceste forme.

Formularea necorespunzătoare semantic cauză-efect este cazul în care indiciul referențial al responsabilității este plasat în afara vorbitorului.

Tu mă faci furios.

Vorbitorul, X, nu are nicio opțiune în legătură cu faptul că e furios, din cauză că Y l-a forțat să fie așa. Astfel, despre un enunț precum:

Y Verb cauzativ X să simtă o emoție

se spune că este construit necorespunzător semantic. Propozițiile de acest tip, de fapt, identifică situații în care o persoană face o anumită acțiune, iar o a doua persoană *răspunde* simțindu-se într-un anumit fel. Important este că, deși cele două evenimente se petrec unul după celălalt, nu există nicio conexiune necesară între acțiunea primei persoane și răspunsul celeilalte. Prin urmare, propozițiile de acest tip identifică un model în care clientul atribuie responsabilitatea pentru emoțiile lui altor oameni sau forțe aflate în afara controlului său. Acțiunea în sine nu cauzează emoția; mai curând, emoția este un răspuns generat dintr-un model în care clientul nu-și asumă nicio responsabilitate pentru experiențe pe care le-ar putea controla.

Sarcina terapeutului în acest punct este să abordeze modelul într-o manieră care va ajuta clientul să-și asume responsabilitatea pentru răspunsurile sale.

În următoarele pagini intenționăm să explorăm mai amănunțit acest fenomen prin examinarea experiențelor care, în mod caracteristic, constituie baza

pentru această formă de reprezentare.

Citirea minții este orice caz în care o persoană, X pretinde că ar cunoaște gândurile și emoțiile altei persoane, Y.

Știu că este nefericită.

este un exemplu de citire a minții.

Abordarea meta-modelului pentru aceste două tipuri de formulare necorespunzătoare semantic poate fi restrânsă la întrebarea *cum*. În capitolul 3 din primul volum am descris modalitatea terapeutică de a aplica formularea necorespunzătoare semantic cauză-efect astfel:

Formularea clientei:

Soțul meu mă scoate din sărite.

Soțul meu este nefericit.

Sarcina de a ajuta un client să-și reprezinte formularea necorespunzătoare semantic pune două condiții foarte importante. Prima, să înțelegem cum sunt create reprezentările formulate necorespunzător din punct de vedere semantic, și a doua, să învățăm să ajutăm clienții să schimbe procesul prin care ei creează reprezentări formulate necorespunzător semantic.

FORMULAREA NECORESPUNZĂTOARE SEMANTIC ȘI FUNCȚIILE NECLARE: CAUZĂ-EFECT

Numeroși psihologi pediatri au evidențiat faptul că toți copiii sunt incapabili să se diferențieze de lumea din jurul lor. Ei nu au dezvoltat un mecanism nici pentru a elimina stimulii care vin, și nici măcar pentru a face deosebirea între stimulii ce își au originea în lumea exterioară și cei proveniți din propriul lor corp. Stimulii senzoriali din fiecare dintre canalele de intrare la copilul mic sunt reprezentați kinestezic. De exemplu, dacă faci un zgomot puternic în apropierea unui copil, copilul va plânge nu doar ca rezultat al zgomotului, ci și pentru că își reprezintă zgomotul ca pe o senzație corporală. (Copilul, așa cum se întâmplă și cu mulți adulți, va tresări.) Principalul proces de reprezentare al copilului preia, deci, informații de la toate canalele lui de intrare și reprezintă aceste informații senzoriale ca pe senzații ale corpului. Copilul te vede zâmbind și se simte bine, copilul vede o grimasă pe fața ta și se simte rău. O persoană necunoscută zâmbeste și își apropie chipul enorm de fața unui copil mic; copilul se simte speriat și plânge.

Astfel, noi definim o funcție neclară ca fiind orice modelare ce implică un sistem de reprezentare și un canal de intrare sau un canal de ieșire în care canalul de intrare sau de ieșire implicat este într-o poziție diferită de sistemul de reprezentare împreună cu care este folosit. În psihofizica tradițională, această sintagmă, *funcții neclare*, este cel mai bine redată prin termenul *sinestezie*. Așa cum vom arăta pe parcursul acestei secțiuni, funcțiile neclare nu sunt rele, ne-bune sau malefice, iar rezultatul a ceea ce noi considerăm terapie eficientă nu este eliminarea acestor funcții, ci conștientizarea faptului că aceste funcții pot să fie baza pentru multă activitate creatoare din partea oamenilor dar, pot fi și baza pentru multă suferință și durere. Rezultatul terapeutic eficient, din experiența noastră, este ca un client să aibă o opțiune, dacă operează cu funcții *neclare* sau cu funcții *clare*.

Există două concluzii principale care pot fi învățate din aceasta, ca terapeut. Prima este că multe dintre experiențele așa-zis fixate care apar la copiii mici sunt rezultatul faptului că părinții sau alte persoane nu respectă aceste procese văz-simțire, auz-simțire și simțire-simțire la un copil mic care pot conduce, deși adultul nu intenționează acest lucru, la experiențe înfricoșătoare și traumatice pentru copii. Al doilea lucru pe care îl putem învăța este că în copilărie noi suntem cuplați pentru reprezentări văz-simțire, auz-simțire. Aceste circuite nu se desființează pe măsură ce devenim adulți. Mulți adulți folosesc aceste procese de reprezentare atunci când *văd* sânge și *se simt* rău; *aud* un țipăt, o voce acuzatoare și *se simt* speriați. Aceste procese sunt comune în special, în perioade de stres. Stresul, prin însăși definiția sa, este o senzație corporală care rezultă dintr-un set de evenimente ce își au originea fie în interiorul, fie în afara organismului. Noi nu vrem să sugerăm că această formă de reprezentare este rea, greșită sau că nu este utilă. Vrem doar să evidențiem o parte care apare foarte frecvent în experiențele referitoare la stres ale tuturor oamenilor. Când un client alcătuiește un enunț formulat necorespunzător semantic, cum ar fi:

Tatăl meu mă face să mă simt furios.

noi răspundem prin a-l întreba cum, în mod specific, face tatăl acest lucru. Răspunsul clientului nostru va fi aproape inevitabil o descriere a ceva ce el a văzut sau a auzit (ori și una, și alta) care inițial a avut legătură cu tatăl său. Clientul care alcătuiește enunțuri formulate necorespunzător semantic de această formă cauză-efect este fie văz-simțire, auz-simțire, fie ambele. Deci, când clientul susmenționat descrie reprezentarea experienței sale ca:

Când tata se uită la mine în felul acesta (arată cum), mă simt furios.

el descrie de fapt, experiența văz-simțire. Astfel, când spunem în citatul de mai sus din *Structura magicii I* că răspunsul clientului este generat de modelul

lui despre lume, că emoția care rezultă este un răspuns bazat pe modelul clientului și că într-o reprezentare cauză-efect indiciul referențial al responsabilității este plasat asupra lumii, noi descriem, de fapt, rezultatul circuitelor necontrolate văz-simțire și auz-simțire. Când spunem că acești clienți nu își asumă nicio responsabilitate pentru emoții pe care le-ar putea controla, nu vrem să sugerăm că toți oamenii ar trebui să fie întotdeauna rezonabili și raționali, ci că oamenii pot avea opțiuni despre când și unde să folosească procesele de văz-simțire și auz-simțire.²

FORMULAREA NECORESPUNZĂTOARE SEMANTIC ȘI FUNCȚIILE NECLARE: CITIREA MINȚII

Citirea minții este frecvent rezultatul inversării procesului de formulare necorespunzătoare semantic de forma cauză-efect. În formularea necorespunzătoare semantic cauză-efect, clientul preia informațiile prin canalele vizual și auditiv și reprezintă aceste informații ca pe o senzație corporală – o reprezentare kinestezică. Ceea ce am descoperit noi în cazul citirii minții este că un client ia senzațiile corporale – reprezentarea kinestezică – și deformează informațiile care îi parvin vizual și auditiv din exterior, astfel încât să se conformeze senzațiilor lui corporale. De exemplu, un client este deprimat și se simte lipsit de valoare în relația sa cu persoana la care ține. Această persoană, care nu cunoaște absolut deloc sentimentele primei persoane, ajunge acasă foarte obosită după o zi de muncă. Ea intră în camera în care se află clientul, îi face un semn vag cu mâna și mormăie. Clientul, simțind sentimentele de deprimare și lipsă de valoare, interpretează semnul vag și mormăitul ca fiind un răspuns la faptul că prietena lui l-a zărit stând în cameră și, întorcându-se către terapeut, spune:

*Vedeți, v-am spus că ea mă crede lipsit de valoare.
Ați auzit-o cum mormăie.*

Explicația este că acest client citește mintea prietenei lui – el interpretează (sau, în termeni psihologici clasici, proiectează) anumite comunicări analogice ale prietenei lui (semnul vag din mână și mormăitul) drept informații vizuale și auditive care îi spun că prietena lui îl crede lipsit de valoare, pentru că asta este ceea ce simte el. Clientul, deci, deformează informațiile vizuale și auditive pe care le primește pentru a fi în concordanță cu sentimentele sale. Modul în care fiecare dintre noi deformăm informațiile pe care le primim vizual și auditiv nu este aleatoriu; mai curând, aceste informații sunt deformate, astfel încât să fie în concordanță perfectă cu ceea ce simțim referitor la noi înșine în acel moment. Cu alte cuvinte, ne exersăm circuitele simțire-văz și simțire-auz.³

Este posibil ca oamenii care vin la noi, la terapeuți, cu dorința de a fi ajutați să-și îndepărteze suferința din viață, să fie prinși în circuite văz-simțire, auz-simțire sau în alte circuite cu funcții neclare. Formularea necorespunzătoare semantic este rezultatul acestor funcții neclare.

Cauză-efect = văz-aur sau auz-simțire

Citirea minții = simțire-văz sau simțire-aur

Sau, dacă reprezentăm aceste două procese vizual, vom avea:

Formularea necorespunzătoare semantic

Cauză-efect

Canalele de intrare vizual
și auditiv ale clientului



Sistemul de reprezentare
kinestezic al clientului

Citirea minții

Canalele de intrare vizual
și auditiv ale clientului



Sistemul de reprezentare
kinestezic al clientului

Observați că rezultatul funcțiilor neclare necontrolate asociate cu formularea necorespunzătoare semantic cauză-efect este acela că, în primul rând, clientul nu are efectiv nicio opțiune privind modul în care se simte, și în al doilea rând, el pierde (efectiv) contactul cu propria sa experiență kinestezică în desfășurare, deoarece informațiile pe care le primește vizual și auditiv sunt baza pentru sentimentele lui, nu ceea ce experimentează kinestezic în acel moment. Pe de altă parte, rezultatul funcțiilor neclare necontrolate asociate cu citirea minții este acela că respectivul client își deformează canalele de intrare – instituie feedback-ul anticipator despre care am discutat în *Structura magicului I* – în așa fel încât ajunge să fie blocat în așteptările privind propria împlinire, ceea ce face ca schimbarea să fie foarte dificilă și îl deposează de abilitatea de a experimenta în mod direct, lumea și pe prietenii lui.

Mulți dintre terapeuții pe care i-am instruit să recunoască acest fenomen au avut îndoieli chiar mai mari decât în ceea ce privește identificarea sistemelor de reprezentare prin intermediul predicatelor din limbajul natural. Ne vom referi acum la activitatea lui Paul Bach-y-Rita pentru a vă arăta că aceste circuite de funcții neclare nu numai că există, dar pot fi foarte valoroase sau pot reprezenta baza reprezentărilor formulate necorespunzător semantic.

Activitatea lui Bach-y-Rita este în domeniul substituției senzoriale. El și colaboratorii săi au conceput un dispozitiv care transformă canalul de intrare vizual în senzații kinestezice pentru ca orbi să aibă câteva dintre resursele celor care văd. Nevăzătorii care sunt instruiți să folosească acest dispozitiv (TVSS) pot obține informații accesibile persoanelor care văd, cu pricepere și îndemănare. Proiectul lui Bach-y-Rita a creat și un alt dispozitiv, care transformă canalul de intrare auditiv în senzații kinestezice. El descrie nu doar succesul proiectului său, ci și fundamentele neurologice ale acestuia în cartea *Brain Mechanism in Sensory Substitution* (1965). El formulează următoarele descoperiri, din propria activitate și din activitatea altora:

Într-adevăr, s-a relatat că răspunsurile vizuale apar mai devreme în cortexul somestezic (kinestezic) decât în cortexul vizual specific (Kreindler, Crighel, Stoica și Sotirescu, 1963). În mod similar, răspunsurile la stimularea pielii pot fi înregistrate dintr-o gamă largă de regiuni ale cortexului, inclusiv cortexul somatosenzorial „specific”, zonele de asociere și chiar cortexul vizual (Murata, Cramer și Bach-y-Rita, 1965).

Într-un studiu despre celulele corticale vizuale primare ale pisicii, Murata et al. (1965) au demonstrat că până și aceste celule erau polisenzoriale, aproximativ 37% dintre ele răspunzând la stimulare auditivă și 46% la stimularea pielii, în comparație cu 70% care au răspuns la stimulul vizual folosit de noi. Majoritatea subiecților care au răspuns la stimulii vizuali și auditivi au răspuns și la stimularea pielii... Rezultatele au demonstrat că acest cortex vizual (cortexul considerat cel mai specializat dintre zonele de proiecție senzorială) primește informații prin alte modalități senzoriale, nu doar prin canalul de intrare vizual, ceea ce sugerează un rol asociativ sau de integrare cel puțin pentru unele celule din această zonă.

Bach-y-Rita nu doar demonstrează existența conexiunilor de graniță, ci descoperă modalități de a utiliza aceste circuite atât pentru nevăzători, cât și pentru surzi. Importanța acestor circuite pentru psihoterapie poate, totuși, să nu îi fie clară cititorului, așa că revenim acum la discuția despre formularea necorespunzătoare semantic.

Când un terapeut folosește tehnicile fanteziei ghidate, adică îi cere clientului să închidă ochii și să creeze în minte o imagine despre ceea ce descrie terapeutul, de fapt terapeutul îi cere clientului să folosească o funcție neclară, și anume să ia cuvintele (auditiv) ca modalitate de intrare a informațiilor și să creeze reprezentări vizuale. Când un client preponderent vizual rostește răspunsul

frecvent el face, efectiv, o imagine a cuvintelor terapeutului. Așa cum am menționat în partea I, puteți verifica acest lucru foarte simplu, întrebându-vă clienții și prietenii despre asta atunci când spun astfel de lucruri. Acestea sunt tot funcții neclare. Sintagma *funcții neclare* a fost atribuită acestui tip de activitate nu pentru că ar fi dăunătoare – de fapt, ea poate să fie o resursă fantastică, așa cum arată Bach-y-Rita și cum o demonstrează folosirea fanteziei ghidate în terapie –, ci pentru că foarte mulți oameni nu conștientizează acest fenomen, prin urmare nici controlul asupra folosirii acestor moduri de a crea reprezentări. Am auzit de atâtea ori oameni care se critică unul pe altul pentru că celălalt nu are aceeași funcție neclară pe care o are el. De exemplu, când noi, autorii cărții de față, am mers să ținem o prelegere la o facultate, chiar înainte să începă ora de curs am nimerit într-o polemică aprinsă în care o studentă își critica iubitul pe motiv că nu e o persoană sensibilă. Ea îl descria ca fiind insensibil, că nu se simțea rău atunci când diseca o pisică moartă la ora de biologie (el nu era văz-simțire). La rândul lui, tânărul o descria ca fiind la fel de insensibilă pentru că nu a manifestat compasiune, atunci când el i-a spus ce simțea în legătură cu acuzația ei (ea nu era auz-simțire). Acest conflict interpersonal a devenit punctul central al prelegerii-demonstrație oferite de noi, până când cele două părți au reușit să înțeleagă că niciuna dintre hărțile lor nu reprezenta realitatea în *mod corect*, ci că fiecare era de fapt, compusă chiar din diferențele pe care noi putem ajunge să le acceptăm și să le apreciem la alți oameni. De asemenea, fiecare dintre acești doi studenți a învățat ceva nou privind opțiunile de care dispuneau în modul în care își reprezintă lumea. Am ajutat-o pe tânără să învețe să vadă-vadă, dar și să vadă-simță, astfel încât să aibă opțiunea de a obține rezultate bune la biologie, ca și la multe alte îndatoriri care altfel, ar fi fost chinuitoare dacă ea își permitea exclusiv opțiunea de a vedea-simți. Mulți dintre participanții la seminariile noastre de instruire a terapeuților au ajuns să aprecieze abilitățile și opțiunile de care dispun atunci când *învață* să-și folosească în multe moduri toate canalele de intrare și sistemele de reprezentare. De pildă, mulți terapeuți simt o suferință intensă ascultând problemele și necazurile pe care le au clienții lor. Acest lucru nu este, în sine, un handicap: de fapt, poate fi ceva foarte folositor. Totuși, unii dintre terapeuții care au venit la noi pentru a se instrui au descris sentimentul că sunt copleșiți de suferința clienților în așa măsură, încât nu mai sunt capabili să îi ajute cu adevărat. Atunci când circuitele văz-simțire și auz-simțire nu sunt verificate și când clientul sau terapeutul nu mai are alte opțiuni, rezultatele pot fi devastatoare. Considerăm că se poate ajunge chiar la ceea ce, în mod obișnuit, numim boli psihosomatice.

Pe viitor, intenționăm să cercetăm care distincții ale fiecărui sistem senzorial (de exemplu, pentru văz, culoare, formă, intensitate etc.) pot fi cartogra-

fiate într-un anumit sistem de reprezentare și care sunt rezultatele obținute, deopotrivă comportamental și psihic. În opinia noastră, anumite combinații ale funcțiilor neclare, dacă sunt folosite în mod rigid, vor conduce la boli psihosomatice specifice. Deocamdată, să revenim la aplicația pentru terapie.

Importanța de înțelege și a lucra cu funcții neclare este de neprețuit. Când terapeuții intră pentru prima dată în contact cu acest mod de a descrie comportamentul uman, adesea reacția lor este: „Ei, bine, la ce mă ajută? Cum pot să folosesc asta”? La această întrebare se poate răspunde în mai multe feluri. În primul rând, trebuie să înțelegeți că oamenii care vin pentru terapie nu sunt (cum am spus și în *Structura magicului I*) răi, bolnavi, nebuni sau malefici, ci fac cele mai bune alegeri care le sunt disponibile în modelul lor despre lume. Să o luăm, de exemplu, pe Martha. Este o tânără de 28 de ani care fusese condamnată pentru că lovise un copil. Se făcuse de râs nu doar în fața curții de judecată, a părinților și a prietenilor, ci și, lucru mult mai important, se făcuse de râs față de sine însăși. Fusese „tratată de mai mulți clinicieni” și „consiliată de duhovnicul ei”. Cu toate acestea, nu avea încredere în sine și nici nu se plăcea. A apărut într-o seară la un seminar condus de autorii acestei cărți; nu fusese invitată și era stânjenită, dar mai ales avea mare nevoie de ajutor. Când am întrebat-o de ce venise acolo, ea s-a scuzat și a spus că pleacă. Ambii autori au întrebat-o aproape în același timp ce anume dorea. Tânără a început imediat să plângă și să-și depene povestea. Ne-a povestit despre un mariaj la o vârstă fragedă și despre un divorț în scurt timp, despre un copil, un băiat pe care deși îl iubea mult, îl bătuse până când se predase singură autorităților, dar își pierduse fiul și fusese „pedepsită pe bună dreptate”. Cu propriile ei cuvinte:

Simt că sunt la capătul puterilor. Văd că nu există nicio modalitate ca eu să mă simt altfel. Pur și simplu îmi pierd controlul și nu mă mai pot opri. Nu văd nicio modalitate prin care aș putea să mă simt altfel. Uneori, când îmi văd fiul, mă simt așa de mândră, dar când face cea mai mică greșală, mă simt foarte furioasă și încep să-l cert și ceva din felul în care el se uită la mine – nu știu exact ce – mă înfurie din ce în ce mai tare până când îl lovesc, apoi... Pur și simplu nu știu ce se întâmplă. Îmi pierd controlul și îl lovesc încontinuu – parcă aș fi înnebunit.

Imediat, noi, autorii am recunoscut câteva tipare cu care eram familiarizați, chiar dacă nu mai lucrasem niciodată cu o femeie care își lovește copilul. Am auzit o utilizare neobișnuită a predicatelor.

Nu văd nicio modalitate prin care aș putea să mă simt altfel.

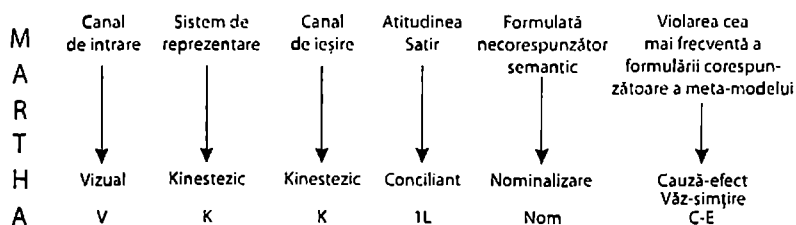
Acesta este unul dintre cele mai directe exemple de predicate văz-simțire întâlnite de noi. De asemenea, tânără a făcut enunțuri precum:

*Fiului meu părea să-i fie cald.
 Judecătorul părea să fie un om rece.
 Nu văd cum să îmi rezolv problemele.
 În mod clar, a fost ceva greu pentru mine.*

Toate enunțurile de mai sus sunt predicate de graniță care presupun folosirea canalului de intrare vizual reprezentat kinestezic. Această femeie era o persoană care vedea-simțea. În acest punct am început să îi explorăm modelul despre lume, folosind meta-modelul. Priveam și ascultam pentru a descoperi cum funcția neclară văz-simțire a acestei femei a putut să aibă drept rezultat lovirea unui copil, când cea a atârât altor oameni nu avea acest rezultat. Procesul prin care s-a petrecut acest lucru ne-a fost dezvăluit atunci când am reușit să obținem o reprezentare completă sau un model al experienței sale. Parametrii importanți de care am devenit conștienți (în termenii informațiilor prezentate până acum în acest volum și în volumul I) erau așa cum veți vedea în continuare.

Canalul de intrare primar al acestei femei era cel vizual; de fapt, avea mari dificultăți în comunicare din cauză că nu auzea multe dintre întrebările noastre și ne ruga să le repetăm de mai multe ori. Înțelegea cu ușurință întrebările noastre doar dacă ele erau formulate folosind predicate kinestezice; sistemul ei de reprezentare primar era kinestezic. Și-a petrecut aproape tot timpul *conciliind* și a folosit multe *nominalizări* în comunicarea ei verbală. *Canalul ei de ieșire* principal pentru comunicare părea să fie tot *kinestezic*; comunica foarte ușor prin gesturi, răspunzându-ne aproape de fiecare dată prin diferite expresii faciale, zâmbind sau încruntându-se când o întrebam ce simțea în legătură cu ceva. Răspunsurile ei verbale erau rostite pe un ton aspru și răspundea prin cuvinte doar dacă o îndemnam să ne dea răspunsuri verbale. Când i-am cerut să mai descrie o dată cum a ajuns să-și bată fiul, ea a descris acțiunile băiatului ca fiind foarte asemănătoare cu ale ei (deși copilul nu era prezent pentru a verifica acest lucru).

Deci, întrebarea cum s-a transformat brusc această tânără într-o persoană care lovește copiii a rămas în continuare fără răspuns. Totuși, aveam anumite informații care puteau fi reprezentate în felul următor:



Canalul de intrare vizual este reprezentat ca senzații corporale – văz-simțire nominalizat care este exprimat kinestezic drept conciliere. Atunci, am început să înțelegem procesul prin care această femeie a devenit violentă. Dacă vă veți gândi la secțiunea despre interpretarea polarităților, o să vă amintiți că interpretarea unei polarități scoate la iveală polaritatea care nu este interpretată, în cazul acestei femei cea acuzatoare, care era încă exprimată kinestezic (în general, polaritatea concilierii este acuzarea). Mai mult, forma extremă a acuzării kinestezice este violența. Unul dintre autori a interpretat polaritatea pe care o interpreta Martha; el a început mai congruent decât ea, acordând tonalitatea vocii ei, lucru pe care ea nu a părut să-l observe. Apoi, i-a copiat postura conciliantă, cerându-i cu tonalitatea ei să nu mai fie așa dură cu ea însăși. Martha nu a părut să audă tonalitatea autorului, însă fixându-l mai întâi s-a uitat printre gene, apoi și-a strâns pumnii, mișcându-și brațele în sus și în jos, apoi a continuat să se uite printre gene până a izbucnit într-un acces de furie, țipând incoerent și agitându-și pumnii în timp ce se apropia de autor.

Să ne abatem puțin de la subiect și să analizăm rezultatul acestei intervenții. Martha, în anumite momente, a schimbat unele aspecte ale modului în care își reprezenta lumea într-un fel care a făcut posibil ca ea să comită acte de violență. În timp ce țipa și se apropia de noi, am observat că avea în continuare un canal de intrare vizual și un sistem de reprezentare kinestezic. În plus, nominalizările dispăruseră din vorbirea ei, iar obrajii i s-au înroșit când a început, pentru prima dată în experiența noastră cu ea, să respire profund. Formularea necorespunzătoare semantic de forma cauză-efect continua să fie prezentă, dar tânăra nu mai era conciliantă. Dimpotrivă, acuza cu furie, iar principalul ei canal de ieșire era kinestezic.

M A R T H A	Canal de intrare	Sistem de reprezentare	Canal de ieșire	Categorie Satir	Formulată necorespunzător semantic	Violarea meta-modelui
	Vizual	Kinestezic	Kinestezic	Acuzator	Denominalizare	Cauză-efect
	V	K	K	2	Nom	C-E

Rezultatul acestui proces de reprezentare este violența. Să analizăm modul în care funcționează: informațiile vizuale pentru Martha erau de obicei, primite și reprezentate ca senzații corporale care într-o nominalizare erau non-mișcare. (Nominalizarea este procesul prin care un verb din limbajul natural este transformat într-un eveniment sau un obiect, este „obiectificat”.) Nominalizarea unei reprezentări kinestezice este mișcare înghețată în postură corporală. Astfel, când polaritatea Marthei a fost interpretată de unul dintre autori, ea și-a văzut-

simțit propria polaritate. O buclă de feedback direct – a văzut ce făcea ea cu propriul corp întrucât terapeutul, în acest punct, îi prezenta o imagine în oglindă, așa că atunci când l-a văzut-simțit, a simțit totodată și ceea ce se petrecea în propriul ei corp. Mai mult, terapeutul a interpretat polaritatea ei dominantă mai congruent, așa că ea a răspuns comunicând paramesajele asociate cu polaritatea mai slab exprimată – acuzarea. Rezultatul a fost o denominalizare în mod kinestezic – acuzare comunicată kinestezic, mai cunoscută ca violență fățișă. Acum, vă rog să analizați pentru o clipă o femeie ca Martha care vede-simte în mod rigid – își ceartă fiul cu o voce aspră de care, în mare parte, nu este conștientă. El, copil fiind, aude-simte și conciliază, ceea ce ea vede-simte exact așa cum a făcut unul dintre autori. Apoi, ea răspunde denominalizând și izbucnind în acuzare kinestezică; își lovește fiul, care devine și mai conciliant când este atacat de un adult. Acest lucru nu face decât să amplifice circuitul văz-simțire al Marthei într-o succesiune care se acutizează și pentru care ea nu are resurse de control.

Cu riscul de a părea prea clinici în cazul Marthei, am dori să divagăm încă un pic de la povestea ei, pentru a vă pregăti să înțelegeți ceea ce urmează. Înainte de a continua, vrem ca voi să înțelegeți două aspecte. *Primul este teoria distrugerii tiparului.* Am constatat, în activitatea noastră, că este foarte util să ajutăm clienții să distrugă tiparele de acutizare, în special tiparele exprimării kinestezice a furiei. Mulți psihoterapeuți recunosc pericolul acestui tip de acutizare neverificată și le administrează clienților medicamente sau îi imobilizează pentru a distruge tiparul ascendent al violenței. În opinia noastră, acest răspuns este complet nesatisfăcător; medicamentele și curelele nu distrug tiparul de văz-simțire sau auz-simțire într-un mod care să îi lase clientului noi opțiuni despre cum să își reprezinte lumea și să comunice pe viitor, medicamentele și curelele nu încearcă nicidecum să integreze ambele părți valoroase ale oamenilor. Ele doar reprimă polaritatea în același fel în care a făcut-o Martha toată viața ei. Întrucât văzul-simțirea nu încetează, la un moment dat ea va exploda și ciclul va continua. Administrarea de medicamente și încarcerarea nu respectă nici abilitățile oamenilor de a învăța noi moduri de a face față situațiilor și de a-și reprezenta lumea. Dar, mai presus de toate, abordări de asemenea natură nu folosesc toată viața dinamică reprezentată într-o explozie de această natură într-un mod, care să o utilizeze și să o facă o sursă a unei experiențe integratoare. Nu intenționăm să admonestăm cu asprime terapeuții care folosesc astfel de tehnici. Suntem conștienți că fiecare terapeut face tot ce poate pentru a ajuta oamenii utilizând instrumentele și abilitățile de care dispune. Înțelegem că psihoterapia este un domeniu aflat la început și că avem cu toții multe de învățat despre vastul potențial al omului de a învăța și a se dezvolta, de a reorganiza procesele prin care își reprezintă și își comunică experiența. Avem multe de învățat referitor la abilitatea oamenilor de a se schimba în moduri noi, dacă au resursele adecvate. Suntem convinși că unii psihoterapeuți

care au recunoscut această dilemă au interpretat polaritatea psihoterapiei tradiționale și și-au lăsat clienții să aibă izbucniri până la epuizare în speranța că sentimentele care erau exprimate prin furie puteau fi eliberate permanent. Din nefericire, din experiența noastră, aceasta nu distruge circuitele văz-simțire, auz-simțire și acest tip de activitate nu servește pentru a integra sau a reeduca clienții în moduri noi de a-și reprezenta sau comunica experiența. Deși, s-ar putea să aibă mai multă valoare pentru client decât medicamentele ale căror efecte sunt necunoscute, tiparul de bază este neschimbat. Deci, ce alte opțiuni are la dispoziție terapeutul în aceste situații?

Noi sugerăm ca terapeutii să încerce altă variantă – să întrerupă accesul de furie într-un mod care îi va permite clientului să folosească forța vitală dinamică ce este eliberată și, astfel, să integreze paramesajele care sunt exprimate, folosind această energie pentru a distruge circuitul văz-simțire-auz-simțire într-un mod care oferă clienților noi opțiuni care sunt de durată și le permit să-și organizeze experiența în mod diferit. Acest lucru, desigur, este mai ușor de zis decât de făcut, deși nu este atât de greu pe cât poate să pară la început. Să analizăm problema pe etape.

Mai întâi, cazul în discuție este acela al unei persoane care vede-simte; accesul ei de furie este consecința interpretării de către terapeut a polarităților. Dacă terapeutul dorește să întrerupă acest tipar de acutizare, el poate să facă mai multe lucruri. Poate să interpreteze polaritatea opusă. Pentru aceasta, este nevoie de toată congruența pe care o are terapeutul, pentru a se prezenta ca fiind mai acuzator decât clienta. De asemenea, terapeutul poate să îi ceară clienței să închidă ochii, închizând astfel circuitul văz-simțire. Problema cu această manevră este că atunci clienta poate să își facă în minte o imagine vizuală care apoi este transpusă într-o reprezentare kinestezică. Această dificultate poate fi învinsă dacă terapeutul îi cere în permanență clienței să respire. El poate, într-un mod congruent, să-i ceară să schimbe sistemele de reprezentare și să mute tot ceea ce simte într-o reprezentare plastică. În următoarea reprezentare vizuală, arătăm ce s-a întâmplat atunci când terapeutul a interpretat polaritatea.

Canal de intrare	Sistem de reprezentare	Canal de ieșire	Categorie Satlr	Formulată necorespunzător semantic	Violarea meta-modelui	Rezultat
POLARITATEA UNU						
V	K	K	1	Cauză-efect	Nom	Sistem instabil incongruent
POLARITATEA DOI						
V	K	K	2	Cauză-efect	Ø	Violență congruentă

Dacă verificați cele două reprezentări de mai sus, veți observa nu doar că ambele opțiuni și hărți despre lume sunt nesatisfăcătoare pentru a reprezenta experiența Marthei, ci și că sunt polarități care nu sunt bine sortate și selectate potrivit criteriilor din partea a doua a cărții de față. Pentru ca Martha să înceapă procesul integrării, ea trebuie să aibă mai multe opțiuni despre cum anume își reprezintă experiența. În acest punct, ea nu are alte opțiuni decât aceea de a-și reprezenta experiența despre lume ca senzații. Aici, scopul terapeutic numărul unu ar trebui să fie crearea unei experiențe care să-i permită Marthei să folosească un alt sistem de reprezentare. Scopul numărul doi ar trebui să fie ca acel sistem de reprezentare să se alimenteze într-un canal de ieșire pe care ea îl poate folosi în siguranță pentru a se denominaliza.

Când Martha a început să țipe și să își agite pumnii, ambii autori, în mod ferm și congruent, au întrerupt acest acces când a ajuns la un vârf de furie, cerându-i într-un mod acuzator să înceteze și să închidă ochii, lăsând tot ceea ce simte să se transforme într-o imagine în mintea ei. Martha s-a oprit, ca și când s-ar fi speriat; cererea a fost făcută chiar mai ferm și mai congruent decât înainte. Ochii i s-au închis și Martha a început să se uite printre gene.

Terapeutul: — Ce vezi acum?

Martha (țipând): — Nimic (vocea începe să i se piardă). Fir-ar să fie...

Terapeutul: — Uită-te mai bine, până când vezi!

Martha: — Nu pot. Nu pot (scâncește, dar tot cu pumnii strânși).

Terapeutul (Terapeutul i-a spus să respire adânc, ceea ce ea a și făcut, pentru a permite tensiunii din corpul ei să iasă afară ca imagine. Vocea terapeutului s-a îmblânzit, și el a continuat să o încurajeze până când expresia facială a Marthei s-a schimbat ușor.): — Acum, ce vezi?

Martha: — Da, nu îmi dau seama ce anume este... este în ceață...

Terapeutul: — Trage aer în piept, lasă imaginea să se clarifice, uită-te mai bine, las-o să iasă.

Martha (începând să suspine): — Drace... o, drace. (Începe să-și strângă pumnii ca și cum ar urma să revină la accesul de furie.)

Terapeutul: — Nu, nu te amesteca de data asta, doar las-o să iasă și uită-te la ea. Fugi de prea multă vreme și ai suferit prea mult, așa că de data asta rabd-o puțin și vei învăța (cu blândețe).

Martha (plângând): — Copilașul meu, copilașul meu, el... (suspină).

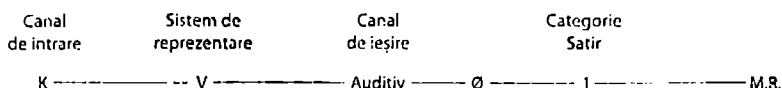
Terapeutul: — Spune-mi ce vezi, descrie imaginea ta cât poți tu de clar.

Martha: — Arată așa de speriat, și așa de rănit... (izbucnește în lacrimi, dar începe să strângă pumnii).

Terapeutul: — Nu, doar uită-te, și vezi, și descrie doar de data asta. Porți poara asta de prea multă vreme. Doar vezi ce vezi și descrie-mi.

Martha, în acest punct, a început să-și descrie fiul ca fiind speriat și rănit. A plâns cu suspine mult timp.

Acesta este doar începutul, și prea des, din experiența noastră, terapeuții se opresc într-un punct ca acesta și lasă toate aceste energii să se piardă. Noi am intervenit pentru a o ajuta pe Martha și mai mult. Martha și-a inversat acum procesul – ia reprezentările kinestezice și face pentru ele reprezentări vizuale. Ciclul văz-simțire este cel puțin temporar, întrerupt.



Martha a început procesul schimbării. Apoi, am încercat să sortăm canalele de intrare adecvate în sistemul de reprezentare asociat. În acest timp, i-am cerut Marthei să privească imaginea copilului ei și i-am așezat corpul în poziția din care conciliase mai înainte, cerându-i să privească bine imaginea în timp ce noi i-am mutat corpul. Imaginea s-a schimbat; la început era speriată dar, noi am încurajat-o. Ne-a descris că se vedea pe ea însăși; a spus că arăta josnică și furioasă în imaginea ei. S-a descris pe sine ca având o față fioroasă și ochi arzători.

Terapeutul: — În timp ce te uiți la această parte din tine, privește-o cu atenție și spune-i cum te simți în timp ce o vezi; asigură-te că păstrezi o imagine clară și privește-i expresia când îi spui asta.

Această cerere are presupuziția că această clientă își va exprima senzația kinestezică verbal și în același timp va menține o reprezentare vizuală.

Martha: — Vă rog, nu mă faceți să...

Terapeutul (întrerupând-o): — Spune-i ce simți în timp ce o vezi în mintea ta.

Martha: — Mă simt speriată.

Terapeutul: — Spune-i cum, în mod specific.

Martha: — Tu...

Terapeutul: — Spune-i cum te simți speriată în corpul tău.

Martha: — Îmi simt spatele încordat și îmi tremură stomacul. Mi-e frică de tine... de ceea ce mă faci să fac.

Terapeutul: — Privește-i fața! Ce vezi?... Cum arată ea?

Martha: — Arată dezgustată.

Terapeutul: — Cum, în mod specific?

Martha: — Se încruntă și scutură din cap (Martha dă din cap negativ).

Terapeutul: — Descrie ce vezi – fără să faci nimic. (Terapeutul o oprește pe Martha să dea din cap). Ea tot mai scutură din cap?

Martha: — Da.

Terapeutul: — În timp ce o privești și o ascuți, ce spune ea?

Martha: — Nu aud nimic...

Terapeutul: — Ascultă mai atent. Așa, auzi? Ce spune ea în timp ce tu te uiți cum se mișcă buzele și gura ei?

Martha: — Își sucește capul ca să audă mai bine, și zâmbește compătimitor.

Terapeutul: — Ce ți-a spus?

Martha (chicotind): — A spus că sunt o prostănacă și să nu mai scâncesc, să mă apăr.

Terapeutul: — De ce te amuză asta?

Martha: — Păi, sunt eu, dar cuvintele sunt cele pe care mi le spunea mama tot timpul (chicoteala i se transformă în suspin ușor). Am jurat că n-o să fiu niciodată ca ea. Fir-ar să fie, fir-ar să fie (continuă să fie liniștită și mormăie).

Terapeutul: — Acum, Martha uită-te cu atenție la ea, și spune în ce fel nu ești ca ea. Privește-o bine, și ascultă în timp ce faci asta. Spune *Martha*.

Martha: — Martha, eu nu sunt ca tine. Eu... eu... eu sunt – mmm – amabilă cu oamenii, și blândă, caldă cu ei – eu nu le fac rău.

Terapeutul: — Ce spune ea în timp ce tu o privești? Ascultă cu atenție.

Martha: — Acum nu mai pare furioasă; pare preocupată, oarecum îngrijorată din pricina mea.

Terapeutul: — Spune-i despre grijile tale referitor la ea, și privește, ascultă.

Martha: — Tu eş... eş... eu... eu îmi fac griji pentru tine. Tu faci rău oamenilor cu accesele tale de răutate... și după aia te simți singură. Chiar și eu mă lupt să te țin la distanță.

Terapeutul: — Acum, ascultă cu foarte mare atenție și privește-o, în timp ce ascuți.

Martha (zâmbind, cu o expresie de îngrijorare): — Ea pare... curajoasă, dacă mă înțelegeți. Spune că poate să facă... să facă față.

Terapeutul: — Ce simți despre ea acum, în timp ce o privești?

Martha: — Ei, bine, e prima oară când eu... știți... prima oară când îmi place cât de cât de ea.

Terapeutul: — Martha, uită-te la ea și în timp ce faci asta, întreab-o ce dorește, în mod specific?

Martha (întrerupându-l): — Ce vrei tu, *mai precis*? Vrea să o las să mă ajute să fac față în așa... ei, bine... în așa fel încât să nu mai fie nevoie ca ea să izbucnească. Vrea ca eu să văd că nu e întotdeauna nevoie ca eu să fiu așa de insipidă.

Terapeutul: — Ți-ar plăcea asta? (Martha dă din cap afirmativ.) Spune-i!

Martha: — Simt că am nevoie de tine, nu de toată odată, dar chiar am nevoie să fiu mai curajoasă și mai puternică. Am cu adevărat nevoie de asta.

Terapeutul: — Spune-i ce dorești pentru tine însăși; privește-o și spune-i ce dorești pentru tine.

Martha: — Vreau de la tine... ei, bine... lucrurile bune, dar vreau și să fiu blândă și să nu fac rău nimănui... fizic și să nu îmi pierd complet controlul, știi...

Terapeutul: — Care este răspunsul ei? Ascultă – privește-o.

Martha: — E de acord că am putea face asta. Zâmbește și...

Terapeutul: — Martha, în timp ce o vezi zâmbind, puternică și curajoasă și vezi că nu are nevoie să preia controlul asupra ta, știind că tu poți avea atât tenacitatea ei, cât și propria ta blândețe, după caz, lasă-ți mâinile să se ridice ușor, să prindă imaginea din fața ta, ușor de tot, în timp ce privești fața ei. (Martha are în continuare ochii închiși). Acum, o vezi și simți cum o tragi mai aproape de tine, ușor... foarte ușor... până simți cum ea intră în tine și devine o parte din tine, văzând ceea ce vezi și simțind ceea ce simți. Perfect. (Martha își trage încet mâinile până când ele îi ating pieptul. În timp ce a făcut asta, a inspirat adânc o dată, și încă o dată, relaxându-și corpul și zâmbind). Ce simți în timp ce lași aceasta să devină parte din tine?

Martha (zâmbind): — E un pic ciudat...

Terapeutul: — Ce anume?

Martha: — Simt o furnicătură în piept... e plăcut... dar...

Terapeutul: — Lasă asta să se împrăștie și să-ți umple tot corpul. În timp ce face asta, ce vezi?

Martha: — Bobby (fiul ei)... Mi-e dor de el...

Terapeutul: — Cum te simți?

Martha: — Mă furnică în continuare, dar acum este în tot corpul.

Terapeutul: — Acum, Martha, lasă-ți ochii să se deschidă, simte-ți încet corpul și vezi ce vezi în timp ce te simți pe tine... ușor, așa... spune ce vezi.

Martha: — Văd oameni – par strălucitori... vreau să spun, culorile sunt foarte strălucitoare și vă văd pe dumneavoastră (adresându-se unuia dintre autori).

Terapeutul: — Și cum te simți în timp ce te uiți la mine?

Martha: — Mă furnică în continuare. E o senzație plăcută. Sunt foarte relaxată, totuși atât de – atât de, ei bine, atât de trează, de conștientă.

Terapeutul: — Martha, adesea terapia pare bună, dar nu este eficientă. Ne permiți să te testăm?

Martha: — Ce? Nu v-am auzit. Cum?

Terapeutul: — Asta strică totul; ai încredere în mine?

Martha: — Da (își înclină capul, tulburată, dar e în continuare luminoasă, zâmbește și respiră profund).

Terapeutul [Terapeutul a început, în acest punct, să interpreteze aceeași polaritate care stârnise un răspuns extrem de violent, conciliind-o pe Martha și rugând-o (cu voce aspră) să nu mai fie așa dură cu ea însăși].

Martha: — Martha a râs zgomotos și, forțându-se să zâmbească răutăcios, s-a uitat la terapeut și, în glumă, i-a spus „Ești dezgustător; ai nevoie de ajutor”.

Cu toate că noi, autorii nu am mai văzut-o niciodată pe Martha și există încă multe părți ale ei care ar avea nevoie de ajutor terapeutic, acesta este un exemplu despre puterea omului de a se schimba. Ne-a sunat de două ori; prima dată, după două luni, ca să ne spună că era bine, sănătoasă și locuia undeva în Vestul Mijlociu. Era fericită și se străduia să înceapă o viață nouă. Al doilea telefon a venit după alte șase luni, de la o Martha veselă care își recăștigase fiul; și-a exprimat recunoștința pentru cele două ore pe care i le acordasem și a promis că o să cumpere un exemplar al cărții de față. Nu sugerăm că o singură ședință terapeutică este vreodată suficientă pentru un client, ci că se pot întâmpla foarte multe lucruri într-un timp scurt dacă noi, ca terapeuți, respectăm abilitatea clientului nostru de a se dezvolta și schimba atunci când dispune de resursele necesare pentru a face acest lucru. Și, mai ales, vrem ca voi să conștientizați necesitatea de a le oferi clienților opțiuni despre cum își prezintă lumea, în special când ei au tipare rigide ale funcțiilor neclare.

Acum, să revenim la Martha și să vedem ce se poate învăța din această ședință terapeutică. În ultima schimbare pe care am discutat-o, Martha reprezenta lumea prin următorul proces:

Canal de intrare	Sistem de reprezentare	Canal de ieșire	Categorie Satir	Formulată necorespunzător semantic	Violaarea meta-modelui
K	V	A	I	M.R.	Ø

Când terapeutul a plasat corpul Marthei într-o postură conciliantă pe care ea o folosisese înainte, singura posibilitate de schimbare a fost conținutul reprezentării ei vizuale – a devenit ea însăși în loc să fie fiul ei.

Canal de intrare	Sistem de reprezentare	Canal de ieșire	Atitudine Satir	Formulată necorespunzător semantic	Violarea meta-modelui
K	V	A	1	M.R.	Ø

Diagrama de mai sus este a unui proces de reprezentare care poate fi denominalizat în siguranță. Terapeutul ajută apoi clienta să denominalizeze, punând mișcări, acțiuni și proces în reprezentarea vizuală și totodată lucrând pentru a construi simultan un sistem de reprezentare kinestezic, sortând incongruența Marthei până când ea a avut două modele despre lume congruente.

	Canal de intrare	Sistem de reprezentare	Canal de ieșire	Atitudine Satir	Formulată necorespunzător semantic	Violarea meta-modelui
1.	K	K	A extern	1	M.R.	Elim
2.	K	K	A intern	1	C.E.	Elim

Aceste polarități au fost apoi integrate atât în sistemul de reprezentare vizual, cât și în cel kinestezic, simultan, rezultatele fiind următoarele:

	Canal de intrare	Sistem de reprezentare	Canal de ieșire	Atitudine Satir	Formulată necorespunzător semantic	Violarea meta-modelui
1.	K	K	K			
2.	V	V	V			

Deși multe aspecte ale vieții Marthei vor continua să conțină reprezentări formulate necorespunzător, ea are o nouă structură de referință de văz-vedere și simț-simțire în același timp. Acest lucru îi va influența în mare măsură abilitatea de a rezolva problemele de fiecare dată când optează să folosească aceste noi cunoștințe. Putem să ne așteptăm la mai mult după câteva ore de terapie și o întâlnire întâmplătoare?

Cazul Marthei nu este unul ieșit din comun în activitatea noastră. Am descoperit că funcțiile neclare sunt procesul din spatele multor sisteme inadecvate și care creează suferință clienților noștri. Cazuri de sadism, de exemplu, au fost identificate ca fiind circuite văz-simțire în care canalul de intrare vizual al suferinței altei persoane era reprezentat ca plăcere kinestezică. Am avut clienți al căror astm era rezultatul reprezentării văz-simțire, auz-simțire a agresiunii altei persoane asupra lor stocată în propriile lor corpuri (în special în ceafă

și gât). Valoarea lucrului cu funcții neclare este că suntem capabili să le oferim clienților noștri opțiuni despre unde și când să folosească aceste funcții neclare în mod direct – acest lucru are un mare potențial pentru terapie în sine și prin sine. Dar, înțelegând aceste procese putem câștiga mult mai mult. Adesea, în terapie, exact când ceva începe să se întâmple, clientul pare să își piardă abilitatea de a auzi sau a vedea ori pe ambele. Poate să devină agitat într-o manieră care îi întrerupe progresul și dezvoltarea și apariția unor noi opțiuni. Am constatat în propria noastră activitate că de multe ori putem anula aceste întreruperi pur și simplu, fiind atenți la schimbările pe care clienții noștri le fac în posturile lor corporale. Am descoperit că funcțiile neclare sunt asociate cu posturi corporale distincte. Aceste posturi pot fi diferite pentru fiecare persoană cu care lucrăm, dar ele sunt evidente în fiecare caz. În perioade de stres, unii clienți își ridică bărbia, alții și-o împing în afară, unii își mișcă umerii, alții se uită printre gene. Toate acestea sunt tipice. Toate au rezultate similare – toate servesc la identificarea unei funcții neclare. Am constatat că rearanjând posturile clienților noștri într-o postură mai relaxată și apoi cerându-le să respire este suficient pentru a continua o ședință terapeutică într-o direcție în care să realizăm ceva. Uneori o manevră ca aceasta va determina reacții puternice. Dacă un client vede-simte o emoție puternică și încearcă să blocheze acea emoție ridicând gâtul și încordându-l, iar noi îl facem să-și mute gâtul în poziția inițială, el va intra în contact cu sentimente care au fost sursa unor mari dificultăți în a face față situațiilor.

În acest domeniu s-au făcut cercetări foarte interesante. Gerald Schuchman și Ernest J. Burgi au raportat în 1971 că poziția maxilarului are un efect profund asupra auzului. Modificând poziția osului maxilarului, diferențele de sensibilitate la tonalitatea clară puteau fi intensificate. De asemenea, sensibilitatea de prag creștea în medie cu 15 db. Pentru psihoterapeut, aceasta înseamnă că, modificând poziția maxilarului unui client, veți crește capacitatea lui de a auzi. Și, dacă suntem atenți la poziția maxilarului clienților noștri, putem afla când aud și când nu aud aceștia.

Altshuler și Comalli au raportat că au făcut anumite descoperiri în ceea ce privește înclinarea corpului și capacitatea de a localiza sunetul. S-au efectuat multe studii de acest gen. Ceea ce putem învăța noi, ca terapeuți, este nu doar să citim aceste reviste de specialitate, ci să acordăm atenție propriei noastre experiențe într-o manieră nouă. Să încercăm un mic exercițiu, cu voia voastră:

Rugați pe cineva să vă vorbească despre ceva. În timp ce persoana respectivă face acest lucru într-o manieră care nu necesită ca voi să răspundeți, încercați să vă schimbați poziția maxilarului de mai multe ori și să ascultați efectul pe care îl are asupra capacității voastre de a auzi. Cu toții am trăit experiența de a pierde firul unei conversații dar, ați fost vreodată atenți la schimbările de pos-

tură pe care le folosiți pentru a realiza acest lucru? Acesta va fi un bun prilej de a învăța nu doar despre voi înșivă, ci și despre modul în care clienții voștri folosesc postura pentru a-și influența auzul. Mai departe, încercați tot felul de combinații, mișcând capul de la stânga la dreapta și aplecând corpul, apropiindu-vă umerii, și orice alte combinații care vă vin în minte. Ați putea încerca o postură a unuia dintre clienții voștri care pare să vă audă foarte bine și să vedeți dacă adoptarea acestei posturi vă influențează auzul.

Schimbările pe care le observați în propria voastră capacitate de a auzi vor fi amplificate la clienții voștri în perioade de stres sau atunci când discută despre subiecte încărcate emoțional. Ajutându-i să respire în permanență și să menționeze o postură care le permite să audă va fi extrem de benefic. Virginia Satir i-a spus odată unui client: „E ușor să te simți doborât când te uiți numai în jos”. Noi vă sugerăm să încercați acest lucru timp de o oră și să vedeți dacă este adevărat. Există multe tehnici pentru reglarea corpului pe care noi le folosim în activitatea noastră. Acestea vor fi prezentate detaliat într-o viitoare carte. Pe cele mai multe dintre ele le puteți descoperi prin cercetare, dacă vreți să experimentați pe voi înșivă. Persoanele care se uită printre gene se plâng că au mari dificultăți de vedere, sau declară adesea:

Nu văd ce le spuneți.

Indivizii care au mari dificultăți cu imaginile vizuale pot fi ajutați să învețe aceste tehnici fiind foarte atenți la tiparele de scanare vizuală – așa cum va arăta o rapidă trecere în revistă a mișcărilor oculare rapide (Rapid Eye Movement – REM).

Reglarea corpului poate fi extrem de benefică în terapie atunci când este utilizată pentru a ajuta clienții să-și folosească simțurile la cel mai înalt potențial atunci când se confruntă cu porțiuni tensionate ale modelului lor despre lume. În viitor intenționăm să lucrăm mult mai mult în acest domeniu. Deocamdată, dorim doar să menționăm acest lucru, astfel încât aceia dintre voi care vor să exploreze acest domeniu să o poată face.

REZUMATUL PĂRȚII A III-A

Funcțiile neclare sunt acele procese pentru reprezentarea lumii care constituie baza formulării necorespunzătoare semantic, când clienții noștri nu au opțiuni în legătură cu ceea ce văd-simt sau aud-simt, simt-aud etc. Deoarece formularea necorespunzătoare semantic este în mare parte sursa suferinței pe care o vedem și o auzim în cadrul terapiei, dorim să recapitulăm pe scurt posibilitățile și rezultatele funcțiilor neclare.

Canal de intrare		Reprezentare	Tipul de formulare necorespunzătoare semantic
De la vizual V	la	kinestezic K	= Cază-efect/Tu mă faci să fiu tristă. = C.E.
De la auditiv A	la	kinestezic K	= Cază-efect/Tu mă faci să fiu tristă. = C.E.
Canal de intrare		Reprezentare	Tipul de formulare necorespunzătoare semantic
De la kinestezic K	la	vizual V	= Citirea minții/Eu văd când e speriat. = CM
De la kinestezic K	la	auditiv A	= CM/Știu ce gândește el. = CM
De la vizual V	la	auditiv A	= CM = CM
De la auditiv A	la	vizual V	= CM = CM
Toate funcțiile de citire a minții			= Performativul pierdut/El știe că este greșit. Ea e nebună că nu vede asta.

NOTE PENTRU PARTEA A III-A

1. În volumul I din *Structura magicului* am identificat trei tipuri de formulare necorespunzătoare semantic:

Cază-efect

Citirea minții

Performativul pierdut

Acest al treilea tip, performativul pierdut, este exemplificat prin enunțuri precum:

Toți fumătorii sunt nebuni.

Este adevărat că banii înseamnă fericire.

Fetele cuminți nu îi bat pe băieți.

Performativul pierdut este cazul în care vorbitorul presupune că modelul lui despre lume este lumea sau minimalizând, că modelul lui despre lume trebuie să fie modelul tuturor. Aceasta este în esență, o violare a distincției hartă-teritoriu. Așa cum am menționat în analiza din *Structura magicului I*, acest feno-

men este un caz special de eliminare – în care performativul care poartă distincția hartă-teritoriu a fost eliminat. Am dori, de asemenea, să menționăm că dacă cititorului i se pare mai satisfăcător, este posibil să considerăm tipul de formulare necorespunzătoare semantic prin performativ pierdut un caz special de citire a minții, în care vorbitorul generalizează modelul lui despre lume nu doar la persoana cu care vorbește, ca în:

Probabil că te plictisești ascultându-mă vorbind despre problema mea.

ci la întreaga lume, ca în:

Este plictisitor să îi ascuți pe oameni confesându-se.

2. Aici enumerăm și discutăm doar cele două funcții neclare care apar mai des și sunt inițiate de stimuli aflați în exteriorul persoanei care experimentează fenomenul. Am întâlnit însă și celelalte posibilități logice, și anume:

- (a) Când clientul ia informațiile care îi parvin prin canalul vizual și le prezintă auditiv. De exemplu, o clientă privește o altă persoană care flutură din mână într-un gest similar cu un unul care de obicei, înseamnă pleacă, iar simultan scoate niște zgomote, nu cuvinte. În acest caz, clienta a susținut că l-a auzit pe individul respectiv rostind tare cuvântul Pleacă! Acesta este un exemplu de funcție neclară văz-auz.
- (b) Când clientul ia informațiile care îi parvin prin canalul auditiv și le prezintă vizual. De exemplu, o clientă aude o altă persoană care rostește cuvintele dă-te din drumul meu și în același timp își aruncă haina pe scaunul aflat între ei. În acest caz, clienta a pretins mai târziu, că bărbatul aruncase cu haina în ea. Acesta este un exemplu de funcție neclară auz-văz.

3. Din nou, enumerăm și discutăm aici, doar cele două funcții neclare care apar mai des și sunt asociate cu formularea necorespunzătoare semantic prin citirea minții. Am întâlnit însă și celelalte posibilități logice, și anume:

- (a) Când clientul ia informațiile stocate vizual și își deformează canalul de intrare auditiv pentru a se acorda la materialul stocat vizual – de exemplu, indivizii care au o imagine despre ei înșiși ca fiind lipsiți de valoare tind să perceapă remarcile altora despre ei ca fiind sarcastice sau ironice; prin urmare, văz-auz.
- (b) Când clientul ia informațiile care sunt stocate auditiv și își deformează canalul de intrare vizual pentru a-l acorda; de exemplu, un individ pe

care clienta îl cunoaște a fost tot timpul sarcastic cu ea în trecut. Amândoi stau acum într-un grup, iar clienta vorbește, descriind o experiență recentă. În timp ce povestește un fragment amuzant al experienței sale – câteva persoane din grup chiar râd –, clienta observă că acest individ zâmbește. Ea va interpreta această informație primită vizual ca fiind asemănătoare cu informația ei stocată auditiv – în acest caz, ea este convinsă de faptul că el nu zâmbește sarcastic la comportamentul ei prezent pentru că îi place povestirea spusă de ea; prin urmare, auz-văz.

PARTEA A IV-A

TERAPIA DE FAMILIE – O FLOARE DELICATĂ

Dacă nu ați făcut nimic altceva, atunci când aveți o familie, decât să faceți posibil ca membrii acesteia să se privească efectiv unul pe celălalt, să se atingă efectiv și să se asculte unul pe altul, înseamnă că deja ați înclinat pendulul în direcția unui nou început.

Virginia Satir, p. 61 din capitolul IV, *Intervenție pentru congruență, în Helping Families to Change*. Editată de Tiffany et al. The High Plains Comprehensive Community Mental Health Center, Hays, Kansas.

O floare este un fragment de viață uimitor; putem să plantăm o floare și să o ajutăm în procesul creșterii, dar noi, oamenii nu putem să creăm o floare vie. Putem să încrucișăm soiuri, să răsădim, să cultivăm și să altoim florile, dar nu putem să creăm o floare din nimic, decât una fără viață, făcută doar din hârtie sau plastic. O altă caracteristică a florilor și plantelor este aceea că ele cresc cel mai bine în mediul lor natural și, cu toate că pot crește și în alt mediu, este nevoie de mult mai mult sprijin din partea celor care le cultivă pentru ca o floare să fie la fel de sănătoasă și să aibă aceleași șanse de a ajunge la potențialul ei maxim. Totuși, uneori, chiar și în mediul natural al unei flori, deși ea poate să trăiască până la maturitate, este anemică și înflorește rar. Câteodată, aceste flori sălbatice ajung să crească atât de haotic, încât se sufocă una pe alta, se îmbolnăvesc și mor. Plantele ating dezvoltarea maximă, sunt cele mai frumoase și fac cele mai dulci fructe, atunci când sunt hrănite cu resursele adecvate în habitatul lor natural și li se oferă spațiul necesar pentru a crește. În opinia noastră, acest proces al florilor este valabil și pentru oameni, în multe privințe. Capitolul următor despre terapia de familie este rezultatul acestui crez. Terapia de familie este probabil cea mai dificilă formă de terapie în care să devii competent, dar totodată este probabil, abodarea terapeutică care îți aduce cele mai mari satisfacții și te îmbogățește cel mai mult, dacă este îndeplinită cu dragoste și pricepere.

STRATEGIE GLOBALĂ PENTRU A AJUTA FAMILIILE SĂ SE SCHIMBE

Tehnicile care sunt esențiale pentru terapia de familie nu sunt în sine, diferite de cele aplicate în terapia individuală. Ele sunt însă organizate într-o manieră diferită. Acest lucru înseamnă că, dacă întrebările meta-modelului, sistemele de reprezentare și polaritățile rămân principiile-cheie, acestea sunt organizate și folosite în mod diferit. Aceste principii sunt reorganizate în jurul

conceptului de familie sau sistem. Să accepți familia ca unitate sistemică pentru terapie înseamnă să folosești o strategie globală pentru a lucra cu familia ca și cum aceasta ar fi un singur organism viu, fiecare membru fiind o parte esențială și o resursă și, prin urmare, crucială pentru comportamentul satisfăcător al organismului ca întreg. În consecință, comportamentul tuturor părților sau membrilor organismului familiei va influența toți membrii în același mod – părțile conflictuale sau neconflictuale ale modelului despre lume al unui individ vor avea un efect asupra comportamentului său și asupra abilității lui de a face față situațiilor. Pentru terapia de familie, aceasta înseamnă că, în același fel în care paramesajele conflictuale produc incongruență, incapacitate sufocantă de a rezolva problemele și deznădejde chinuitoare într-o persoană, tot așa menținerea modelelor conflictuale despre lume în organismul familiei poate produce haos, reguli care paralizează și astfel, va împiedica membrii familiei să fie conectați unul cu celălalt într-un mod care să fie benefic pentru toți membrii ei.

Care sunt deci, diferențele specifice între terapia de familie și terapia individuală? Ca proces, terapia pentru un individ a fost descrisă, în esență, în cele două volume din *Structura magicului* folosind distincțiile meta-modelului, sistemele de reprezentare, întrebările legate de incongruență adresate clientului pentru a identifica porțiunea din modelul său despre lume care este sărăcită într-un mod ce îl împiedică să rezolve problemele, să aibă opțiuni și să obțină de la viață ceea ce dorește. Odată ce toate acestea sunt puse în aplicare, comportamentul clientului va avea un înțeles, date fiind premisele de la care el și-a construit reprezentările. Terapeutul va avea apoi, mai multe opțiuni despre cum anume să procedeze în continuare. În *Structura magicului I*, noi am spus că niciun om nu este rău, bolnav sau nebun, indiferent cât de ciudat ar putea să pară la început comportamentul lui. În mod similar, în terapia de familie noi nu considerăm niciun membru ca fiind cauza problemelor, nici nu etichetăm vreun membru sau vreo parte a unui membru drept rele, bolnave sau nebune. Pornim de la premisa că sistemul (organismul familiei ca întreg) are o anumită porțiune din modelul comun despre lume sărăcită într-un mod care nu lasă ca procesele ce se petrec în acel sistem să fie benefice.

Una dintre diferențele majore între terapii în acest context este faptul că ti-parele de comportament care la început îi par ciudate terapeutului în contextul terapiei individuale vor avea mai mult înțeles dacă individul este văzut și auzit în contextul terapiei de familie. Familia în sine este unul dintre cele mai importante contexte la care individul trebuie să se adapteze și, prin urmare, ti-parele care îi apar terapeutului drept ciudate atunci când sunt văzute și auzite în absența celorlalți membri ai familiei vor fi mult mai bine înțelese în contextul tiparelor familiei. Cu alte cuvinte, terapeutul are la dispoziție, chiar sub ochii lui, cel mai important context al unui individ – acela care, mai mult decât ori-

care alt context, a contribuit la generalizările despre viață ale individului – modelul lui despre lume. Acest lucru are desigur, un efect profund asupra alegerii de către terapeut a tehnicilor terapeutice. Să luăm tehnica punerii în scenă, de exemplu. Unul dintre avantajele punerii în scenă este că îi permite terapeutului să vadă și să audă el însuși felul în care clientul își modelează experiența. Cerându-i clientului să re trăiască o experiență din trecut și apoi, comparând abilitatea *clientului* de a extrage un înțeles din ea cu abilitatea *terapeutului* de a extrage un astfel de înțeles, terapeutul dispune de un excelent exemplu despre genul de procese de modelare pe care clientul le aplică în mod caracteristic, pentru a-și construi modelul experienței sale. Folosind tehnica punerii în scenă în terapia individuală, terapeutul are ocazia de a identifica modalitățile specifice în care clientul folosește cele trei principii universale ale modelării umane pentru a rezolva sau a nu rezolva problemele. Folosind această tehnică, terapeutul poate de exemplu, să descopere că acel client nu aude în mod sistematic, ceea ce celelalte persoane implicate în procesul punerii în scenă prezintă auditiv – ceea ce îi spun clientului. În contextul terapiei de familie însă, nu este necesar ca terapeutul să recurgă la recrearea unei scene din trecut, pentru că procesul de comunicare care se desfășoară în fața lui îi spune totul – este procesul care formează baza pentru modelarea clientului. Fiind extrem de atent la procesul de comunicare – prezența sau absența incongruenței în comunicările dintre membrii familiei sau evitarea sistematică ori eliminarea unor anumite tipuri de mesaje – și chestionând membrii familiei despre lucrurile de care ei sunt foarte conștienți, terapeutul poate identifica eliminările, deformările și generalizările ce împiedică membrii acelei familii să realizeze împreună experiența pe care și-o doresc.

O a doua diferență importantă între terapia de familie și terapia individuală este că în terapia individuală, indiferent cât de necuviincois sau schimbător ar fi un individ, indiferent câte părți ar exprima el, indiferent cât de conflictuale sunt aceste părți, individul „ocupă” același corp. În terapia de familie, sunt implicați mai mulți indivizi care „ocupă” corpuri diferite; în consecință, există posibilitatea ca intervențiile terapeutului să schimbe sistemul familiei într-un fel care va determina membrii acelei familii să dizolve familia ca organism. În continuare, în discuția de față, noi admitem că distrugerea unei familii este rezultatul cel mai puțin acceptabil pentru terapeutul de familie. Acest lucru nu are corespondent în terapia individuală.

Premisa că distrugerea unei familii este rezultatul cel mai puțin acceptabil în terapia de familie îi impune terapeutului anumite constrângeri. Mai întâi, noi recomandăm ca terapeutul să determine chiar la prima întâlnire cu familia care este scopul pe care membrii acesteia îl au pentru ei înșiși. Acest lucru îi va permite terapeutului să decidă dacă vrea sau nu să încerce să lucreze cu familia respectivă pentru realizarea acestor scopuri în limitele constrângerilor te-

rapiei de familie. Terapeutul poate decide, de exemplu, că nu dorește să accepte constrângerile terapiei de familie dar, se oferă să lucreze cu fiecare membru în parte, în cadrul terapiei individuale.

Deci, dacă distrugerea sistemului familiei este rezultatul cel mai puțin acceptabil, cum în mod specific, se comportă terapeutul diferit în contextul terapiei de familie în comparație cu terapia individuală? În experiența noastră, în fiecare familie sau cuplu am întâlnit, am identificat forma particulară de formulare necorespunzătoare semantic numită formulare necorespunzătoare semantic cauză-efect – situația în care un membru al familiei este reprezentat drept cauză a experimentării, de către un alt membru al acelei familii, a unui anumit sentiment sau emoție. De exemplu, enunțuri precum:

...Soțul meu mă face să mă simt minunat de fiecare dată când mă privește astfel.

sau

...Ea mă dezamăgește foarte mult atunci când nu mă ascultă.

În fiecare caz, vorbitorul acceptă o reprezentare a experienței sale în care sentimentele lui sunt determinate sau cauzate de acțiunile altei persoane. Reprezentarea lingvistică a formulării necorespunzătoare semantic cauză-efect se transpune, când este cartografiată în lumea experienței vorbitorului, în circuite specifice auz-simțire și văz-simțire – subiectul părții a III-a a prezentului volum. Astfel, una dintre modalitățile cele mai comune prin care oamenii mențin relații de cuplu și de familie este prin menținerea unui set de funcții neclare pozitive foarte bine cotate. Întrucât contrângerea în terapia de familie este să se mențină familia ca organism, dacă terapeutul abordează formularea necorespunzătoare semantic cauză-efect sau funcțiile neclare aflate la baza acesteia, el atacă înseși fundamentele sistemului familiei. Aceasta este principala diferență între terapia de familie și terapia individuală. În terapia individuală există un beneficiu în abordarea oricărei exprimări sau a tuturor exprimărilor formulării necorespunzătoare semantic cauză-efect, pe când în terapia de familie, terapeutul trebuie să ia decizii conștiente în ceea ce privește rezultatul abordării formulării necorespunzătoare semantic cauză-efect vizavi de menținerea structurii familiei. Sensibilitatea terapeutului referitor la alegerea relațiilor specifice cauză-efect de care se va ocupa în mod explicit ține în mare măsură de arta unei terapii de familie rapide și eficiente. Mai târziu, în această parte a cărții, vom prezenta liniile directoare generale privind modul în care terapeutul poate lua decizii eficiente despre variantele de formulare necorespunzătoare semantic cauză-efect pe care să le abordeze pentru a avea succes.

În limitele diferențelor specifice terapiei de familie, terapeutul aplică un bine cunoscut proces în trei pași pentru a ajuta familia în procesul schimbării

și dezvoltării: (1) identificarea a ceea ce familia dorește pentru sine ca unitate și a resurselor ei prezente; (2) evoluția sistemului familiei de la starea prezentă la starea dorită; (3) integrarea noilor opțiuni și tipare de interacțiune create de familie și terapeut în timpul ședințelor de lucru. Acești trei pași sunt similari celor trei etape ale lucrului cu incongruențele denumite identificarea incongruențelor, sortarea incongruențelor în polarități și integrarea incongruențelor. Pe măsură ce vom descrie în detaliu principiile terapiei de familie, acest paralelism va deveni evident.

IDENTIFICAREA STĂRII PREZENTE ȘI A STĂRII DORITE PENTRU FAMILIE

Ca în orice formă de terapie, terapeutul servește drept model pentru comunicare. Când începem terapia cu o familie, am descoperit că este extrem de util să fim foarte direcți în ceea ce privește scopurile terapiei. Mai exact, am constatat că este util să cerem fiecărui membru al familiei, în mod direct, să spună ce dorește el de la ședința terapeutică. Acest lucru poate fi realizat adresând oricare dintre următoarele întrebări:

Care sunt speranțele tale pentru tine și familia ta în terapie?

Cum, în mod specific, ai dori ca tu și familia ta să vă schimbați?

Ce dorești pentru tine și familia ta?

Dacă ai putea să te schimbi pe tine și să schimbi familia ta în modul dorit de tine, ce schimbări ai face?

Cum anume ați fi tu și familia ta diferiți dacă v-ați schimba cu toții în cel mai bun mod în urma acestei experiențe?

Răspunsul pe care terapeutul îl primește la astfel de întrebări va fi desigur, sub forma unei structuri de suprafață a limbii engleze – o structură de suprafață care este supusă tuturor condițiilor formulării corespunzătoare în terapie. În plus, pe măsură ce fiecare membru al familiei dă un răspuns, el va selecta în mod inconștient, predicate care îi vor dezvălui unui terapeut atent sistemele de reprezentare ale fiecăruia. Aici, se aplică distincțiile meta-modelului, oferindu-i terapeutului o modalitate de a începe efectiv procesul de a comunica clar cu fiecare membru al familiei și totodată de a-și clarifica deopotrivă pentru sine și pentru membrii familiei scopurile declarate ale actului terapeutic. Rezultatul acestui proces este un set de scopuri terapeutice stabilite de comun acord. Acest lucru identifică starea de viață pe care familia dorește să o realizeze pentru sine.

În timp ce terapeutul lucrează cu familia pentru a clarifica scopurile terapeutice, el îi privește și ascultă pe diferiți membri ai familiei exprimându-se:

speranțele lor, temerile și nevoile lor, așa cum le percep ei. Noi am constatat că este foarte util, ca parte legitimă și integrală a procesului, să cerem unor diferiți membri ai familiei să-și relateze experiențele despre acest proces în desfășurare. Solicitând acest comportament și fiind extrem de atenți la răspunsurile membrilor familiei, aflăm foarte multe despre principiile modelatoare pe care ei le folosesc pentru a construi modelul pentru experiența lor. Ca exemplu, vă oferim mai multe extrase din fazele incipiente ale câtorva ședințe de terapie a familiei:

Terapeutul: — Iar tu, Betty, ca soție și mamă în această familie, care sunt speranțele tale pentru tine și familia ta? Ce schimbări ai vrea să faci?

Betty: — Ei bine, eu văd atâta resentiment și atâta înverșunare în familie... Nu am niciodată ocazia să mă relaxez; uitați-vă numai la soțul meu, cum stă acolo și mă ignoră, așa cum face mereu.

Terapeutul: — Cum știi că Jim, soțul tău te ignoră, Betty?

Betty: — Ce vrei să spunei, „Cum știu că mă ignoră”? – oricine poate să vadă clar că mă ignoră... Nu s-a uitat la mine nici măcar o dată de când am început să vorbesc. Eu chiar nu...

Observați că în aceste câteva rânduri terapeutul poate deja, să identifice o serie de tipare importante. Betty folosește cu preponderență predicate vizuale (*văd, uitați-vă, să vadă, clar, nu s-a uitat*) și canalul de intrare vizual ca bază pentru citirea minții (echivalență complexă: *El mă ignoră = El nu s-a uitat la mine nici măcar o dată*). Folosirea de către Betty a predicatelor vizuale și cuantificatorilor universali (corelativul sintactic al categoriei Satir 2 – acuzare) se înscrie într-un tipar general pe care l-am discutat în partea a II-a a prezentului volum – în mod specific, congruența unei persoane acuzatoare și folosirea predicatelor vizuale.

Terapeutul: — Stai puțin, Betty (întrerupând-o). Jim, am o curiozitate. O ignorai pe Betty acum?

Jim: — Nu, am auzit ce a spus.

Terapeutul: — Spune-mi, Jim, care a fost experiența ta când ai auzit-o spunând ce a spus?

Jim: — Păi, îmi spune tot timpul că nu sunt bun, așa că oarecum m-am obișnuit, știți... Eu doar...

Terapeutul: — Așteaptă o clipă, Jim, ce ai auzit-o pe Betty spunând, mai precis?

Jim: — Păi, eu... ăă, ei bine, nu îmi amintesc exact cuvintele pe care le-a folosit dar, vocea ei suna de-a dreptul furioasă – știți, am mai auzit-o de multe ori înainte vorbind pe tonul acesta, am înțeles mesajul...

Un terapeut atent poate extrage un alt tipar din aceste câteva rânduri. Observați că Jim folosește un număr mare de predicate auditive (*am auzit, a spus, îmi spune, cuvintele, suna, tonul*), totuși este incapabil să-și aducă aminte cuvintele – se pare că el răspunde tonalității pe care o afișează comunicarea lui Betty. Mai mult, comunicarea lui verifică faptul că schimbul – acuzarea de către Betty – este un tipar pe care el îl cunoaște bine. Observați, de asemenea, că el folosește echivalența complexă (*Vocea ei suna de-a dreptul furioasă = Îmi spune că nu sunt bun*) ca bază pentru citirea minții. Unul dintre tiparele recurente care disting familiile relativ deschise la schimbare și evoluție de cele relativ închise este gradul în care membrii familiei folosesc feedback-ul prin opoziție cu calibrarea (vezi Bateson, p. 9 în Jackson, vol. 2) în comunicarea lor unul cu celălalt. Cu alte cuvinte, dacă de fiecare dată când Jim aude o tonalitate furioasă a vocii lui Betty el „știe” că ea îi spune că nu e bun sau de fiecare dată când Betty îl vede pe Jim că nu se uită la ea în timp ce ea vorbește, ea „știe” că el o ignoră, fiecare dintre acești membri ai familiei este relativ calibrat la comunicarea celuilalt – ei nu au canale bine dezvoltate pentru a obține sau a cere feedback-ul. Adică, în loc să îl întrebe pe Jim dacă este sau nu atent și dacă vrea să îi răspundă (cere feedback), Betty face presupunerea prin citirea minții conform căreia, întrucât el nu se uită la ea, el o ignoră. În mod caracteristic, chiar și după ce Jim afirmă că era atent la ea, Betty va nega acest lucru – ea este calibrată pe comunicarea analoagă parțială de la Jim – dacă el se uită la ea, o calibrare pe care nu o va afecta nici chiar afirmația lui. Betty și Jim au un set de obiceiuri care constituie o comunicare calibrată și care nu lasă prea mult spațiu pentru schimbare.

Joan: — Eu vreau să răspund, dar mă simt speriată, eu...

Terapeutul: — Speriată de ce?

Joan: — Ei, bine, eu... nu știu dacă ar trebui să vorbesc despre asta...
Mama întotdeauna...

Joyce (întrerupând-o): — Desigur, dragă; te rog să te exprimi nestânjenită (rostite cu o voce aspră, stridentă, cu brațul stâng întins și arătând cu degetul spre fiica sa, Joan).

Joan: — Cred că o să aștept... Nu mă simt liniștită în clipa asta.

Terapeutul: — Max (întorcându-se spre tată), ce experiență ai avut adineuri, în timpul schimbului dintre fiica ta și soția ta?

Max: — Mda, păi, eu pur și simplu nu înțeleg ce vrei de la noi, Joan; începi să spui ceva, mama ta te încurajează, și apoi te oprești – întotdeauna ne frustrezi în felul ăsta.

Aici, în acest schimb, terapeutul, cerându-i tatălui/soțului să prezinte experiența lui vizavi de comunicarea dintre soție și fiică, află că pentru el (Max) comunicarea pe care soția lui a prezentat-o (acuzare analoagă cu mesaj

incongruent verbal) ficei este reprezentată doar de porțiunea verbală. De fapt, el o acuză pe Joan, fiica (*întotdeauna ne frustrezi în felul ăsta*), pentru că răspunde porțiunii analoage a mesajelor pe care i le-a prezentat mama ei. Folosirea pronumelor la plural (*de la noi, ne*) îi arată terapeutului felul în care tatăl percepe și reprezintă alinierea persoanelor în sistemul familiei.

Aceste tipuri de exemple pot fi numeroase – ceea ce contează este că în timpul acestei etape inițiale a terapiei de familie terapeutul acționează pentru a ajunge să înțeleagă atât starea pe care familia vrea s-o realizeze, cât și starea în care trăiesc în prezent membrii ei. Tiparele majore de comunicare între membrii familiei pot fi organizate în mod util, după următoarele dimensiuni:

- a. sistemul de reprezentare al fiecărui membru al familiei;
- b. categoria Satir a fiecărui membru al familiei;
- c. tiparele recurente de incongruență în comunicare ale fiecărui membru al familiei;
- d. canalul de intrare primar pentru obținerea informației pentru fiecare membru al familiei;
- e. canalele de ieșire primare prin care se exprimă fiecare membru al familiei;
- f. tipul și întinderea formulării necorespunzătoare semantic pentru fiecare membru al familiei.

Așa cum am discutat detaliat în secțiunile precedente, aceste elemente vor furniza suficiente informații pentru a-i permite terapeutului o înțelegere coerentă a stării prezente a fiecărui membru al familiei. Acum, vom reveni asupra modului în care aceste tipare se îmbină pentru a forma sistemul familiei. Fundamental, atunci când vorbim despre descrierea familiei ca sistem, este să înțelegem procesul prin care oamenii se combină pentru a forma cupluri și familii. Noi l-am denumit principiul împerecherii.

PRINCIPIUL ÎMPERECHERII

Ceea ce noi am observat de nenumărate ori este că distribuția sistemelor de reprezentare și a categoriilor Satir în sistemele de familie și în polarități este aceeași. În mod specific, în partea a II-a a prezentului volum am arătat că cea mai frecventă și mai eficientă sortare a incongruenței în polaritate este o sortare care avea drept rezultat două polarități: una, vizuală/categoria Satir 2, iar cealaltă, kinestezică/categoria Satir 1. În mod similar, în contextul lucrului cu astfel de cupluri și sisteme de familie, cea mai frecventă distribuție a sistemelor de reprezentare și categoriilor Satir este cea în care unul dintre părinți este

vizual/categoria Satir 2, iar celălalt, kinestezic/categoria Satir 1. Pentru moment, ne restrângem la o discuție a sistemului de familie minimal – cuplul. Acest tipar specific de distribuție a sistemelor de reprezentare și categoriilor Satir are relevanță pentru noi. În mod specific, să luăm meta-tactica de interpretare a polarității pentru lucrul cu incongruențele. Terapeutul dorește să scoată la iveală cea mai slabă dintre cele două polarități pentru a ajuta clientul să exprime complet acea polaritate ca un pas pe drumul spre integrare. Notăm cele două polarități cu simbolurile P_1 și P_2 . Să presupunem acum că polaritatea P_1 este cea mai puternică dintre cele două polarități. Pentru a o scoate la iveală pe cea mai slabă dintre cele două polarități, P_2 , terapeutul va interpreta nu polaritatea cea mai slabă, ci polaritatea P_1 , cea mai puternică – cea pe care o afișează clientul în prezent. Când terapeutul interpretează P_1 cu mai multă forță decât clientul, rezultatul este că acest client inversează polaritățile, interpretând P_2 . De fapt, așa cum am prezentat în secțiunea respectivă, dacă terapeutul nu respectă principiul polarității și încearcă să-l convingă pe client să-i dea sfaturi, în așa fel încât clientul îl percepe pe terapeut ca interpretând polaritatea mai slabă, clientul este silit să interpreteze polaritatea opusă și, în mod tipic, nu-și asumă niciodată responsabilitatea pentru cealaltă polaritate, nu o exprimă niciodată complet și, în consecință, este incapabil să o integreze.

Să analizăm acum principiul polarității în contextul împerecherii și al formării unor relații de cuplu stabile. Avem un bărbat ipotetic; să-l numim Sam. Sam are incongruența standard, frecventă, de a avea două modele despre lume care intră în conflict în anumite zone ale comportamentului său, dar nu în asemenea măsură încât să fie imobilizat – unul dintre aceste modele este kinestezic și conciliant (Satir 1) – să-i spunem S_1 –, iar celălalt este vizual și acuzator (Satir 2) – să-i spunem S_2 . Polaritatea cea mai dezvoltată a lui Sam este S_1 . Într-o zi, Sam întâlnește (fiind kinestezic) o femeie pe nume Louise. Louise are și ea, cea mai comună scindare de polaritate – o polaritate, cea mai puternică, este vizuală și acuzatoare – s-o numim L_1 –, în timp ce cealaltă polaritate este kinestezică și conciliantă, să o numim L_2 . Când acești doi oameni bine intenționați intră în contact, avem următoarea situație:

Louise	Sam
L_1 (vizuală/acuzatoare)	S_1 (kinestezic/conciliant)
L_2 (kinestezică/conciliantă)	S_2 (vizual/acuzator)

În mod specific, când acești doi oameni intră în contact, fiecare percepe polaritatea dominantă a celuilalt după cum urmează:

Louise	Sam
L_1 (vizuală/acuzatoare)	S_2 (kinestezic/conciliant)

Folosindu-ne de principiul polarității, putem prevedea rezultatul acestei întâlniri – adică fiecare este perceput de celălalt ca interpretând polaritatea cea mai slabă a partenerului său:

$$\begin{array}{l} L_1 = S_2 \\ \text{și} \\ L_2 = S_1 \end{array}$$

Transpunând această reprezentare vizuală în cuvinte, observăm că, întrucât fiecare dintre ei interpretează polaritatea mai slabă a celuilalt, avem situația în care terapeutul nu ține cont de principiul polarității, în mod inadecvat interpretând polaritatea mai slabă a clientului. În consecință, clientul este blocat în polaritatea dominantă, nu reușește să-și exprime complet polaritatea mai slabă, deci nu integrează. De fapt, clientul ajunge să se bazeze pe terapeut pentru a continua să-i interpreteze polaritatea mai slabă.² În contextul unei relații de cuplu, rezultatul va fi un sistem foarte stabil – fiecare membru al sistemului se bazează pe celălalt pentru a continua să-i interpreteze polaritatea mai slab exprimată. Nu vrem să sugerăm că principiul polarității este *singurul* principiu prin care indivizii se combină și formează relații de durată, ci doar că acest principiu s-a dovedit foarte important în experiența noastră de lucru cu familii și cupluri. Acum, să mergem un pic mai departe cu exemplul nostru ipotetic. Să presupunem, toate celelalte lucruri fiind egale, că Louise și Sam se consideră unul pe altul atrăgători și că se hotărăsc să aibă o familie tradițională. Au un copil; o să-l numim Jim. Pe măsură ce Jim crește, el îi vede și îi aude pe părinții lui și, așa cum se întâmplă cu majoritatea copiilor, îi adoptă ca modele pentru propria lui dezvoltare. Jim se confruntă însă cu o problemă. Părinții lui intră în conflict în anumite moduri – ei au modele pentru propriile lor comportamente care nu sunt consecvente unul cu celălalt: unul fiind vizual și acuzator, celălalt fiind kinestezic și conciliant. Privindu-i și ascultându-i pe părinții lui cum rezolvă situațiile tensionate și fac față solicitărilor vieții, Jim dispune de multe opțiuni vizavi de propriul lui model despre lume (chiar dacă la modul inconștient) – din nefericire, inconsecvente una cu cealaltă. Prin urmare, cum va rezolva tânărul Jim această problemă? Cu greu ne-am putea aștepta ca el să accepte modelele afișate de ambii părinți și să le integreze – părinții lui, care dispun de presupusele avantaje date de vârstă și educație, nu au fost în stare să realizeze acest lucru pentru ei înșiși. Rezultatul cel mai probabil este că Jim se va „identifica” mai puternic cu unul dintre părinți decât cu celălalt și va adopta modelul despre lume al celui părinte pentru a fi polaritatea sa dominantă sau mai complet exprimată. Desigur, Jim, fiind un fiu iubitor va dori să indice într-un fel că îl iubește și îl respectă și pe celălalt părinte. Firește, ar putea arăta acest lucru adoptând modelul despre lume al celuilalt părinte drept o polaritate mai slab exprimată.

Louise
L₁ (vizual și acuzator)

Sam
S₁ (kinestezic și conciliant)

Jim
J₁ (kinestezic și conciliant)
J₂ (vizual și acuzator)

Acum, tot ceea ce trebuie să facem noi este să construim altă familie cu o fică pe care o cheamă Marie, între ai cărei părinți are loc același joc al polarităților, din care Marie selectează după cum urmează:

Marie
M₁ (vizuală și acuzatoare)
M₂ (kinestezică și conciliantă)

și vom avea baza adecvată pentru un nou ciclu de împerechere a polarităților.

Există și alte rezultate posibile pentru aceste tipare. De exemplu, dacă în cuplul inițial, Louise și Sam, fiecare are polarități care sunt relativ echilibrate – adică exprimate aproape la fel de bine –, atunci ei se vor angaja probabil, în ceea ce Virginia Satir numea jocul Yo-Yo. Când Louise, de exemplu, își exprimă polaritatea L₁ (vizuală și acuzatoare), Sam își exprimă polaritatea principală, S₁ (kinestezic și conciliant). Să presupunem acum că Louise trece în forță în polaritatea ei secundară L₂ (kinestezică și conciliantă). În acest caz, vom avea următoarea situație:

Louise
L₂ (kinestezică și conciliantă)

Sam
S₂ (kinestezic și conciliant)

După principiul polarității, Louise tocmai a efectuat o manevră care în contextul terapiei este o meta-tactică – și anume, ea interpretează polaritatea lui Sam. Dacă ea este suficient de congruentă în rocada ei, atunci, potrivit principiului polarității, Sam va trece în polaritatea lui secundară, stabilizând sistemul. Și vom avea:

Louise
L₂ (kinestezică și conciliantă)

Sam
S₂ (vizual și acuzator)

Din experiența noastră, acest tipar Yo-Yo diferă de la o familie la alta, astfel încât un singur ciclu complet (în acest caz, atât Louise, cât și Sam revin la polaritățile

lor principale) poate să dureze de la 30 de secunde până la câteva luni, sau chiar ani. Satir a denumit acest tip de inversare a polarităților una dintre mișcările posibile într-un „balet” de stres al familiei. Oamenii prinși în astfel de mișcări au rareori conștiința regularității comportamentului lor.

Să analizăm acum rezultatul pe care acest tip de experiență îl are asupra micului Jim – presupunând desigur, că Louise și Sam stabilizează baletul suficient cât să aibă copii. În acest caz, experiența micului Jim este și mai tulburătoare, iar alegerea pe care el trebuie să o facă de a-l iubi și a-l respecta pe fiecare părinte este mai puțin clară. O opțiune extrem de nefericită pentru micul Jim ar fi să-și amestece polaritățile, deci să fie tot timpul incongruent la maximum.

Louise	Sam
L ₁ (vizuală și acuzatoare)	S ₁ (kinestezic și conciliant)
L ₂ (kinestezică și conciliantă)	S ₂ (vizual și acuzator)
Jim	
J ₁ (vizual și conciliant)	
J ₂ (kinestezic și acuzator)	

Observați, în special, polaritatea mai slabă a lui Jim – J₂ (kinestezic și acuzator) – cititorul va recunoaște această combinație ca o porțiune a descrierii Marthei, femeia care nu se putea controla și lovea un copil, din ultima partea a acestui volum. Mai mult, întrucât Jim este în mod consecvent, incongruent în comunicarea lui, alte persoane îi vor răspunde similar și probabil va considera că lumea este pentru el o experiență de-a dreptul ciudată.

Un alt răspuns frecvent pe care copiii îl adoptă la sarcina cu care se confruntă Jim este să decidă că un singur canal de intrare transmite *adevărată* informație despre lume și despre oamenii din aceasta. Jim poate, de exemplu, să decidă că, atunci când este confruntat cu sarcina de a determina cum să răspundă unuia dintre părinți care se află în tranziția de la o polaritate la cealaltă și, în consecință, își exprimă ambele polarități deodată (să spunem, vizual și acuzator analogic cu mișcări corporale și gesturi, respectiv kinestezic și conciliant verbal), el va accepta și va răspunde doar la mesajele pe care el (Jim) le primește vizual. Prin urmare, el începe procesul de a-și închide unul dintre canalele de intrare primare – una dintre modalitățile prin care poate intra în contact cu lumea și cu ceilalți oameni – o pierdere ireparabilă. Bateson și colegii săi (1972) s-au ocupat de un caz special al tipului de alegere cu care se confruntă micul Jim din exemplul nostru – cazul în care copilul face cea mai bună alegere din modelul lui la momentul când trebuie să facă o alegere pentru a supraviețui – schizofrenia. Aparent, schizofrenia este o alegere pentru copii și ti-

nerii adulți care se confruntă consecvent cu o comunicare incongruentă la maximum – tipul cu care, de exemplu, se vor confrunta copiii lui Jim dacă Jim ar face această ultimă alegere și ar găsi o parteneră care afișează aceleași polarități formulate necorespunzător.

Din prezentarea de mai sus rezultă că membrii familiei – în special părinții – vor afișa aceleași tendințe pentru sisteme de reprezentare nesuprapuse și categorii Satir nesuprapuse pe care le-am discutat detaliat în partea a II-a – Incongruența. Atât terapeuții începători, cât și cei experimentați vor constata că acesta este un principiu organizator puternic în lucrul cu sistemele de familie. Astfel, unul dintre tiparele de nivel superior pe care informația listată anterior îl va adopta în mod consecvent, este acela al maximei separații a sistemelor de reprezentare și categoriilor Satir.

Un al doilea tipar de nivel superior pe care l-am detectat de nenumărate ori în lucrul cu sistemele de familie este tipul de relație care apare între canalele de ieșire sau modelele de exprimare acceptabile pentru membrii familiei și canalele de intrare sau modelele de obținere a informației pe care ei le folosesc în mod caracteristic. O modalitate de a înțelege cum funcționează aceasta ne este oferită de analiza tipurilor de experiență pe care membrii familiei se așteaptă să le primească unul de la celălalt în sistemul familiei. În fazele inițiale ale terapiei de familie, când îi întrebăm pe membrii familiei ce anume speră sau dorește fiecare să obțină prin terapie, răspunsurile sunt de obicei, o serie de nominalizări: de exemplu, recunoaștere, afecțiune, căldură, dragoste, sprijin, libertate, încurajare etc. Fiecare dintre aceste nominalizări este supusă abordărilor metamodelului. Denominalizările rezultate implică în general, o dezacordare a canalelor de intrare/ieșire între membrii familiei care sunt nemulțumiți de ceea ce primesc în prezent. Prezentăm în continuare un extras din faza incipientă a unei ședințe terapeutice cu o familie:

Terapeutul: — Ei, bine, George (un băiețel de zece ani), am auzit răspunsurile tuturor membrilor familiei, cu excepția ta – spune-mi, tu ce îți dorești?

George: — Eu vreau respect.

Matt (tatăl din familie) (cu un zâmbet larg): — Da, cred asta.

George (explodând): — VEDEȚI! Exact despre asta vorbeam – nu primesc respect de la nimeni în familia asta.

Terapeutul: — O clipă, George; pari foarte furios. Poți să îmi spui ce s-a întâmplat cu tine adineauri?

George: — Eu... eu... oh, nu contează; nu ați înțelege, oricum.

Terapeutul: — Poate că nu, dar pune-mă la încercare – modul în care ai răspuns adineuri are cumva legătură cu ceva ce a făcut tatăl tău?

George: — Da, eu cer respect, iar El (arată spre tatăl lui, Matt) nu face

decât să râdă cât poate de tare, să se distreze pe seama mea.

Matt: — Nu e adevărat, eu nu am...

Terapeutul: — Taci o clipă, Matt. (Întorcându-se spre George) George, spune-mi exact ce s-a întâmplat cu tine atunci.

George: — Eu am cerut respect, iar tatăl meu a început să râdă de mine – exact contrariul.

Terapeutul: — George, spune-mi un lucru – cum, în mod specific, ai ști că tatăl tău te respectă?

George: — Nu ar râde de mine – s-ar uita la mine când eu spun ceva și ar fi serios în legătură cu asta.

Terapeutul: — George, vreau să îți spun ceva ce am observat și ceva ce văd chiar în clipa asta. Uită-te la fața tatălui tău.

George: — Da, și ce-i cu asta?

Terapeutul: — Ei, bine, ți se pare că e serios – arată că în momentul ăsta te ia în serios – adică, te respectă poate pentru ceea ce spui și faci acum?

George: — Da, știți, arată ca și cum ar fi.

Terapeutul: — Întreabă-l, George.

George: — Ce? ...să-l întreb... Tati, tu mă respecti? Mă iei în serios?

Matt: — Da, fiule... (cu blândețe). Te iau în serios chiar în clipa asta. Respect ceea ce faci.

George.(plânge încetisor): — Chiar cred că faci asta, tati.

Terapeutul: — În clipa asta, am bănuiala că Matt are mai multe de spus, George; vrei să îl iei în serios (arătând spre Matt), și să îl asculți?

George: — Sigur...

Matt: — Da... Cred că am într-adevăr ceva de spus. Acum un minut, când ai spus prima oară că vrei respect, George, eu am zâmbit și am spus „Da, cred asta”, dar presupun că tu nu ai văzut decât zâmbetul, însă nu ai auzit ce am spus (plânge încet), apoi, când te-ai enfuriat rău, mi-am amintit brusc cum eu nu am crezut niciodată că tatăl meu mă respecta și sunt recunoscător că dumneavoastră (întorcându-se către terapeut) m-ați ajutat să lămuresc acest lucru cu George.

Terapeutul: — Așa este – un mesaj care nu este primit în felul în care tu ți-ai dorit nu este de fapt, un mesaj. Matt, există și un alt mod în care îi poți arăta lui George că ții la el în afară de faptul că îi spui că îl respecti?

Matt: — Mmm... un alt mod în afară de... nu știu...

Terapeutul: — Am din nou o bănuială – poate că în această familie există o regulă, poate o regulă pe care tu, Matt, ai învățat-o în familia tatălui tău, care spune că bărbații din familie nu se ating unul pe altul pentru a-și arăta dragostea și afecțiunea. Înțelegi ce vreau să spun, Matt?

Matt: ...Oau... cred că... chiar m-am conectat.

Terapeutul: — Ei, bine, poate că e timpul să încerci să te conectezi și în alt fel cu fiul tău.

Matt (la început se mișcă încet și stângaci, apoi mai hotărât, se duce repede la George și îl strânge la piept).

În această transcriere, am citit cum terapeutul a lucrat mai întâi cu un membru al familiei, George, care primește și acceptă doar o parte din comunicarea tatălui său – zâmbetul –, și nu este conștient de restul – propoziția *Da, cred asta*. Se pare că, la acel moment, George are în funcțiune doar sistemul de intrare vizual. Terapeutul îl ajută pe George să denominalizeze nominalizarea *respect* specificând cum anume ar ști că tatăl lui îl respectă. Consecvent cu ceea ce tocmai se întâmplase, George specifică procesul ca fiind unul în care el (George) ar primi informații prin canalul de intrare vizual (*s-ar uita la mine când eu...*). Terapeutul acționează acum pentru a extinde modurile posibile prin care George să obțină acel feedback – și face acest lucru transformându-l pe George într-un participant activ la procesul de comunicare, cerându-i să-i solicite tatălui său un răspuns verbal. Astfel, se deschide un nou canal de ieșire, precum și un nou canal de intrare pentru George (auditiv-verbal). În final, terapeutul atacă una dintre regulile care limitează abilitatea de a comunica a unora dintre membrii familiei pe care el a observat-o în această familie. În consecință, Matt și George învață o nouă modalitate de a se exprima, deschizând astfel, noi canale de intrare și de ieșire în care pot stabili un contact.

Noi am descoperit că o modalitate foarte utilă de a ne organiza experiența în terapia de familie este să considerăm regulile drept limitări impuse de membrii sistemului familial asupra lor înșiși și unul asupra celuilalt. Dacă un membru al familiei (o femeie) afirmă că are nevoie de mai multă atenție decât primește de la un alt membru specific al familiei, atunci, în mod caracteristic, o denominalizare a *atenției* va dezvălui că acele canale de intrare pe care le folosește pentru a detecta atenția nu sunt capabile să detecteze mesajele în sistemul de ieșire folosit de celălalt membru al familiei pentru a încerca să comunice acea atenție. De exemplu, cel de-al doilea membru al familiei poate să îi acorde primului membru al familiei *atenția* lui ascultând concentrat vorbele primului membru dar, în același timp, nu stabilește un contact vizual. Primul membru al familiei nu consideră că primește atenția decât dacă are contact vizual complet cu persoana cu care vorbește. Canalele nu se suprapun și membrii familiei sfârșesc prin a suferi.

Dacă judecăm lucrurile în felul acesta, multe reguli de familie sunt restricții asupra canalelor de intrare și de ieșire care pot fi folosite pentru a exprima anumite categorii de mesaje. Acesta este un tip de eliminare foarte limitator – îndepărtarea unui întreg canal ca mijloc de exprimare sau ca modalitate de a

stabili un contact. În general, am descoperit că la baza acestor restricții de canal se află anumite funcții neclare – de exemplu, revenind la Matt și George, pentru mulți bărbați este o experiență văz-simțire negativă să vadă bărbați stabilind un contact fizic strâns. O altă funcție neclară frecventă care apare în multe familii o reprezintă circuitele auz-simțire ale exprimării auditive a furiei prin țipete sau urlete. Mulți oameni sunt uimiți să constate că sunt în stare să țipe și să urle, exprimându-și furia în acest mod nondestructiv, fără ca niciunul dintre membrii familiei lor să moară sau să refuze să le mai vorbească.

În timpul acestei prime faze a terapiei de familie, terapeutul este atent pentru a identifica două lucruri:

- (1) scopurile (starea dorită) pe care membrii familiei doresc să le realizeze;
- (2) starea prezentă a familiei.

Terapeutul poate determina cu precizie primul dintre aceste elemente folosind meta-modelul. Desfășurarea simultană sub ochii și urechile lui este un prim exemplu că sistemul familiei se află în procesul de a încerca să determine care sunt scopurile sale. Aici, terapeutul trebuie să folosească toate abilitățile care fac din terapie o experiență deopotrivă solicitantă și plină de satisfacții, pentru a înțelege abilitățile și resursele prezente, precum și blocajele care împiedică realizarea stării dorite în acel sistem de familie. Abilitatea fină a terapeutului de a detecta tiparele de congruență și incongruență, de a identifica sistemele de reprezentare, capacitatea lui de a înțelege funcția atât a formulării necorespunzătoare semantic cauză-efect pozitive, cât și a celei negative (și a funcțiilor neclare care reprezintă baza neurologică), toate acestea sunt necesare pentru a evalua în mod adecvat, sistemul de familie și pașii necesari pe drumul schimbării. De o deosebită importanță sunt tiparele de nivel superior ale principiului polarității ca principiu de împerechere primar și transpunerea regulilor în restricții impuse canalelor de intrare și de ieșire vizavi de exprimarea anumitor clase de mesaje în sistemul familiei.³

Pentru a înțelege aceste tipare ale interacțiunii în familie, terapeutul face o comparație între starea prezentă a sistemului și starea dorită. În acest punct, dacă terapeutul înțelege cu claritate diferența și ce reguli ale familiei, ce restricție impusă sistemelor de reprezentare în urma principiului împerecherii și mai ales ce formulare necorespunzătoare semantic cauză-efect (circuite de funcții neclare) trebuie modificate pentru a ajuta familia să se schimbe spre a realiza starea dorită, el va putea să acționeze în mod decisiv, pentru a accelera procesul schimbării.

DEZVOLTAREA SISTEMULUI

După ce tiparele interacțiunii în familie (regulile) au fost identificate și comparate cu structura de referință dorită a familiei, terapeutul de familie este pregătit pentru a începe a doua etapă a unei ședințe terapeutice de familie, și anume dezvoltarea sistemului în așa fel încât, regulile să nu interfereze cu nevoile membrilor luați individual. Sistemele închise sunt create de oameni care fac cele mai bune alegeri în modelul lor despre lume, oameni care folosesc procesele modelării umane în cel mai bun mod pe care ei îl cunosc. Dar, din nefericire, ei confundă harta cu teritoriul, ceea ce va avea drept rezultat reprezentări care vor conduce la reguli despre cum anume trebuie fiecare membru al sistemului de familie să acționeze (canalele de ieșire), să gândească (sisteme de reprezentare) și de ce anume trebuie să fie conștienți (canale de intrare). Decalajul dintre dorințele și nevoile membrilor familiei și tiparele și regulile familiei este rezultatul proceselor de modelare ale membrilor familiei. Pentru ca terapia de familie să fie eficientă, trebuie să aibă loc schimbări în felul în care membrii familiei modelează (creează reprezentări), dar și în regulile în sine. Ingredientele necesare pentru această schimbare au fost deja, prezentate în *Structura magicului I* și în părțile precedente din *Structura magicului II*. Însă în terapia de familie ele trebuie să fie folosite într-un mod delicat și special, altfel sistemul familiei nu va supraviețui ca sistem. Niciun membru al familiei nu poate fi lăsat deoparte cu vechiul set de reguli și niciun membru nu poate fi în afara regulilor. Rezultatul alienării unui membru al familiei într-unul dintre aceste două moduri va provoca o scindare în sistem (divorț, separare, ostilitate fățișă sau chiar mai rău). Terapeutul de familie trebuie să pășească foarte atent pe această sârmă întinsă. El dispune însă de câteva principii simple pentru a-și ușura această sarcină. Strategia globală pentru a dezvolta un sistem de familie este să folosim cele trei procese ale modelării umane în așa fel încât să extindem limitele aceluia sistem de familie.

- (1) Din nou, un pas necesar este recuperarea materialului eliminat. Întrebările meta-modelului vor servi la obținerea unor comunicări lingvistice mai complete și, în consecință, a unor reprezentări pentru membrii care ascultă. De asemenea, adăugarea unor noi canale de intrare și de ieșire va fi un pas necesar. Sistemele de reprezentare noi vor fi și ele importante, pentru că ele le permit oamenilor să comunice într-un mod pe care ceilalți îl vor înțelege.
- (2) Îndepărtarea deformărilor va constitui o parte esențială a dezvoltării sistemului, folosind meta-modelul pentru a denominaliza lingvistic. Redenumirea, transferul dintr-un sistem de reprezentare în altul și accesarea amintirilor vor juca, de asemenea, un rol important.

- (3) Distrugerea generalizărilor prin tehnicile meta-modelului, compararea modelelor membrilor familiei și în special abordarea formulării necorespunzătoare semantic de citire a minții vor fi pași necesari.
- (4) Schimbările de meta-poziție vor fi și ele, o parte eficientă a dezvoltării sistemelor de familie. Ele pot fi folosite atât pentru a educa membrii familiei să comunice mai eficient, cât și pentru a schimba tiparele de văz-simțire și auz-simțire care impun reguli rigide.

Dacă terapeutul poate să dezvolte un sistem familial într-o familie în care relațiile dintre membrii ei nu sunt armonioase, atunci vor apărea noi tipare de comportament la toți membrii familiei, pe măsură ce aceștia creează reprezentări mai bogate ale aceleiași lumi în care trăiesc cu toții. Pentru aceasta însă este necesar ca membrii familiei să învețe că harta nu este teritoriul, cel puțin în unele zone din viața lor. Acest lucru este rareori realizat doar dacă le spui, astfel că terapeutul trebuie să le ofere membrilor familiei experiențe pentru ca ei să învețe că aceasta este o realitate care nu poate fi negată dar, care poate fi plăcută. Suferința și deznădejdea celor care apelează la terapia de familie este demonstrată de prezența lor. Ei își doresc mai mult decât au, dar nu cred că au resursele pentru a obține aceste lucruri. Terapeutul cu adevărat profesionist va trebui să facă mai mult decât doar să ofere o soluție la problema imediată. El va trebui să facă în așa fel încât descoperirea acelei soluții să fie o experiență plăcută, oferind tipare de rezolvare a problemelor care se pot generaliza la alte zone ale vieții familiei, în același timp făcând posibil ca fiecare membru al familiei să fie demn de respect pentru fiecare dintre ceilalți membri. Crearea unor noi funcții neclare negative nu va fi nici pe departe la fel de benefică precum învățarea într-o manieră distractivă și plină de satisfacții a unor noi moduri de a face față situațiilor. Rezultatul ideal al terapiei de familie este crearea unui sistem deschis care va fi generativ, creând noi tipare de rezolvare a problemelor bazate pe feedback-ul senzorial.

Să analizăm acum interviul unei familii, pas cu pas și să conferim o semnificație principiilor prezentate aici. Este pentru prima dată când această familie este interviuată de către terapeut. Sunt patru membri:

Samuel A.	Soț-tată	41	profesor de liceu
Jill A.	Soție-mamă	38	casieră la bancă
Holly A.	Soră-fică	16	
Thomas A.	Frate-fiu	15	

Această familie s-a oferit „voluntară” pentru a fi interviuată într-o demonstrație practică organizată de unul dintre autori. Înainte fuseseră văzuți de

două ori de un alt terapeut care i-a descris autorului ca formând un grup imposibil, necooperant, și în opinia lui, nu voiseră să fie ajutați până când el nu îi provocase să se înscrie voluntari pentru această demonstrație. Când au acceptat, terapeutul a fost surprins; apoi i-a avertizat pe autorii acestei cărți că s-ar putea ca această familie să fie o alegere proastă pentru o demonstrație, fiindcă era foarte posibil ca ei să nu coopereze. Noi am ales această transcriere pentru calitatea singulară de a arăta cât de ușor pot fi interpretate greșit intențiile bune. La cererea terapeutului, nu i s-au mai oferit alte informații înainte de începerea ședinței. Familia a intrat: mama, apoi tatăl, ținându-i pe copii de mână. S-au așezat pe cele patru scaune pregătite pentru ei:

	Fiul	Tatăl	
Mama			Fiica

Apoi a intrat terapeutul. Au fost făcute prezentările, de către comentator.

Terapeutul: — Vă sunt recunoscător că ați putut veni și că suntem împreună astăzi. De asemenea, aș dori să vă mulțumesc fiindcă sunteți suficient de deschiși pentru a le permite celor care ne urmăresc să fie părtași la experiența aceasta și să poată învăța lucruri noi. Sper totodată, că de data aceasta va fi posibil ca voi toți (adresându-se familiei) să învățați câteva lucruri noi. Aș dori să încep prin a afla care ar putea fi acestea. Dă-mi voie să încep cu tine, Samuel. Ce ai vrea să realizezi în timpul pe care îl petrecem împreună? Ce speri că se poate întâmpla azi?

Samuel: — Mmm, păi, nu știu ce o să se întâmple.

Terapeutul: — Cred că ai dreptate; nici eu nu știu. Dar ce *speri* că s-ar putea întâmpla?

Samuel: — Oh... Întâi am fost la Dr. P din cauza lui Holly. A intrat în niște încurcături și ni s-a recomandat să mergem la dânsul. Noi știm că ea este tulburată și se dă în spectacol, iar mama ei este foarte supărată.

Terapeutul: — Dă-mi voie să te întrerup, Sam. Te aud spunând că Holly a făcut ceva și nu știu exact la ce te referi. Și te mai aud spunând pe tine, Jill, că s-a suferit din pricina asta. Aș dori să știu două lucruri: în mod specific, în ce încurcătură a intrat Holly, și doi, foarte important, ce anume dorești tu pentru tine astăzi.

Samuel: — A avut necazuri la școală, a răspuns urât profesorilor și...

Jill (întrerupându-l): — Trece printr-o fază de răzvrătire și nu vede cât de serioasă e chestiunea. Se dă în spectacol în toate felurile pentru a arăta tuturor cât de independentă poate să fie și nu vede ce ne face nouă, și...

Terapeutul: — Numai puțin, Jill. Vreau să aud asta de la tine dar, mai întâi
aș dori să termin cu Sam. Ești de acord?

Jill: — Cred că da.

Samuel: — Mersi (sarcastic). Eu... eu cred că aș vrea ca lucrurile să se așeze.
Da, aș vrea ca Jill și Holly să nu mai sară una la gâtul alteia. Se ceartă,
se ceartă, se ceartă și situația se înrăutățește încontinuu!

Jill: — Ei bine, dacă tu...

Terapeutul: — Jill...

Jill: — Ok, aștept.

Holly: — Te cred!

Jill: — Tu să...

Terapeutul: — Încetați. Suntem aici doar de câteva minute și deja văd și
aud că aveți necazuri unul cu altul. Aș vrea tare mult să văd, Jill și
Holly, dacă nu putem găsi o modalitate de a îmbunătăți lucrurile
pentru voi, amândouă. Dar, mai întâi, trebuie să știu câteva lucruri
de la fiecare dintre voi. Vreți să-l lăsați pe fiecare membru al fami-
liei să vorbească, indiferent ce ar spune, astfel încât să aveți fiecare
prilejul să vorbiți fără a fi întreruși? (Dau cu toții din cap, afirmativ.)
Vă mulțumesc. Samuel?

Samuel: — Asta e doar *suprafața*. Mă irită teribil când încep cu prostii
de-astea. Aș vrea ca asta să înceteze.

Terapeutul: — Samuel, mai e și altceva ce ai vrea cu adevărat pentru tine,
o speranță de-a ta?

Samuel: — Da. Aș vrea să se termine cu cearta; și aș mai vrea mai multă
afecțiune de la soția mea. Ea este... ei bine, nu prea se mai poartă ca
altădată.

Terapeutul: — Jill, ce speră tu că se poate întâmpla aici? La ce schimbări te
aștepți?

Jill: — Sper că lucrurile vor putea într-un fel să se *clarifice* cu Holly înainte
să comită o greșeală gravă.

Terapeutul: — Ce lucruri vezi tu că este nevoie să fie clarificate, Jill?

Jill: — Comportamentul lui Holly.

Terapeutul: — Ce comportament, în mod specific?

Jill: — Ea... Ei, bine, două lucruri. Trebuie să *arate* puțin respect și puțin
simț al răspunderii.

Terapeutul: — Jill, ai putea să spui cum anume ai vrea să o vezi pe Holly
că îți arată puțin respect?

Jill: — Nu mă ascultă, stă în oraș până târziu și nu e niciodată acasă ca să
ajute la curățenie și la alte asemenea lucruri. Lucrăm amândoi, iar
ea ar trebui să mă ajute în casă; știți, să *arate* că e responsabilă. Ca-
mera ei *arată* ca o cocină de porci și...

Terapeutul: — Jill, tu ai văzut vreodată o cocină de porci?

Jill: — Ei, nu, dar știți la ce mă refer.

Terapeutul: — Aș vrea să aud, fiindcă mi-e greu să îmi imaginez camera ei plină de nămol și știuleți de porumb (râd cu toții). Jill, aud și văd că îți faci multe griji pentru Holly și că poate ai nevoie ca ea să te ajute. Aș dori să găesc o modalitate pentru ca tu să obții aceste lucruri. Să vedem ce se întâmplă. Acum o să stau de vorbă cu Holly.

Terapeutul a continuat astfel, trecând la Holly și apoi la Thomas. Holly dorea libertate de la mama ei. Spunea că e cicălitoare, că își face griji de pomană și că e un despot. De asemenea, dorea să „vadă cum mama ei nu mai stă în cârca tatălui”. Thomas a afirmat că el nu dorea nimic și că a venit doar pentru că l-a târât mama lui dar, că ar vrea „să nu se mai țiepe”. A spus: „Câteodată mi se pare că acasă e un război deschis, toată lumea bombardează pe toată lumea”. Când terapeutul l-a întrebat ce dorea doar pentru el, a răspuns: „Liniște”.

În transcrierea de mai sus există suficiente informații, chiar dacă s-a eliminat o parte din transcriere, pentru a observa anumite tipare în comportamentul acestei familii, care ne vor ajuta să facem schimbări pozitive din această experiență. Primul se referă la sistemele de reprezentare cel mai bine cotate. Samuel este preponderent kinestezic-conciliant; Jim, vizuală-acuzatoare; Holly, vizuală-acuzatoare; Thomas, kinestezic-conciliant. Rezultatul este un sistem de familie stabil, dar rigid. Chiar din primele minute ale ședinței terapeutice, membrii familiei au început să răspundă rapid prin ceea ce ar putea fi în mod greșit, considerat comportament rău. Ar putea fi etichetați drept necooperanți dar, ar fi inadecvat. Dimpotrivă, ei au răspuns într-un mod care a oferit exact informația necesară pentru ca terapia familiei să fie utilă și eficientă. Terapeutul a obținut foarte multe informații acordându-și predicatele la cele ale clienților, adresându-i lui Jill întrebări formulate cu predicate vizuale cum ar fi *arată, clar* etc. Ședința terapeutică a durat aproximativ două ore și jumătate și a fost transcrisă pe o sută șazeci de pagini. Din acest motiv, vom prezenta aici, doar câteva fragmente. Aceste fragmente sunt oferite pentru a demonstra diverse aspecte despre cum se dezvoltă sistemele de familie. În primele douăzeci și cinci de minute, au fost scoase la iveală următoarele tipare.

Samuel „*simțea*” că lui Jill nu îi pasă de el; el tânjea după afecțiune și mai dorea ca membrii familiei lui să fie mai mult *în contact* unul cu nevoile celuilalt. De asemenea, el simțea că soția lui nu îi respecta dorințele; ea nu renunța la serviciu, deși el o rugase să își dea demisia și să stea acasă cu familia, să aibă grijă de casă. Și simțea că ea nu ar trebui să iasă în oraș cu fetele, să meargă la bar fără el. Jill „*vedea*” lucrurile cu totul altfel. Credea că soțul ei este prea gelos și nu „vedea ce prostie e asta”. De asemenea, ea dorea ca el să fie mai sever cu Holly. Ea a spus „*pur și simplu nu se uită la ce se întâmplă chiar în fața lui*”. Și a

mai spus, „În mod clar, Holly trebuie să se îndrepte” și „Holly ar trebui să semene mai mult cu fratele ei”. Holly credea că tatăl ei ar trebui să îi țină piept lui Jill. „O lasă să manevreze pe toată lumea, dar nu reușește asta și cu mine”. „Eu îi arăt că nu merge așa, nu cu mine”. Lui Thomas „i se făcea rău când ei se certau tot timpul”. Tot ce dorea era să fugă și să se ascundă.

Să examinăm acum structurile de referință dorite de familie și să vedem ce tip de dezvoltare va fi necesar pentru ca această familie să descopere opțiuni noi care sunt mai satisfăcătoare.

Pentru ca membrii familiei să își atingă scopurile dorite, vor fi necesare anumite schimbări. Dacă Jill și Holly vor să stabilească legături una cu cealaltă și dacă Jill vrea să își clarifice „imaginea” despre Holly și viceversa, ele vor trebui să învețe două lucruri despre faptul că harta lor nu reprezintă teritoriul. Mai întâi, că incongruența comunicării lor împiedică realizarea rezultatelor dorite, adică mesajele lui Jill prin care ea își exprimă îngrijorarea pentru Holly sunt comunicate într-o manieră acuzatoare, una care pare critică, nu îngrijorată. Cuvintele lui Jill nu se acordează cu tonul vocii ei și cu gesturile corporale. Comunicarea incongruentă este modul normal în care această familie face schimb de mesaje. Chiar și atunci când Samuel a spus că el dorea mai multă afecțiune de la soția lui, tonul și cuvintele lui nu se acordau; ele transmiteau alte mesaje care erau interpretate de Jill drept o critică adusă comportamentului ei. Comunicarea de către membrii acestei familii părea să fie, în sine, un risc. Orice comentariu era perceput ca o critică sigură la adresa unui alt membru al familiei. Erau cu toții pregătiți să primească mesaje neplăcute și astfel fiecare mesaj era construit pentru a fi unul rău. Toți membrii acestui sistem de familie credeau în abilitățile lor de citire a minții; fiecare interpretare greșită era apoi transformată în auz-simțire. Membrii familiei trebuiau să învețe atât să-și comunice propriile mesaje, cât și să primească mesaje de la ceilalți membri. În al doilea rând, acțiunile membrilor familiei erau construite pentru a avea înțelesuri specifice (văz-simțire) care, dacă doream ca membrii familiei să comunice mai mult între ei, trebuiau schimbate. Interpretând greșit acțiunile lui Jill, Holly începea imediat să se apere. De asemenea, Holly își confunda harta cu teritoriul și își calibrase văzul. Pe parcursul ședinței, Jill încercase să o ia de mână pe Holly, gest care îi apăruse terapeutului ca o încercare de a stabili o legătură mai strânsă și de a dezvolta un canal de intrare kinestezic. Holly se dăduse înapoi și o acuzase pe mama ei că încerca să o țină de mână ca să o facă să pară un copil.

Regulile arătau cam așa:

Nu asculta, oricum o să-ți faci rău.

Nu te obosi să spui ceva drăguț fiindcă nimeni nu o să te asculte.

Nu pune întrebări fiindcă nu trebuie
să fii egoist și oricum nu obții nimic.
Nu atinge dacă cineva te privește;
ei vor vedea-simți, mai ales mama.
Fii puternic, nu fi tu însuși, altfel o să suferi.

Aceste reguli nu au fost concepute de oameni care încercau să-și creeze suferință unul celuilalt, ci de oameni care făceau tot ce le stătea în putință cu tiparele lor specifice de comunicare incongruentă și funcții neclare. Următoarele extrase sunt din partea interviului în care ne-am ocupat de dezvoltarea sistemului. Ele au fost adăugate pentru a demonstra tiparele folosirii tuturor tehnicilor prezentate în *Structura magicului I* și în *Structura magicului II*, până în acest punct, cu scopul de a dezvolta un sistem.

Terapeutul: — Ce vrei, mai precis, pentru Holly? Jill, ce ai vrea să se schimbe în relația ta cu ea?

Jill (pe un ton critic): — Eu vreau doar ca ea să fie fericită și să îi arăt cum să evite greșelile pe care le-am făcut eu. Vreau să vadă că eu chiar mă străduiesc.

Terapeutul: — Când spui asta, Jill, cred că într-adevăr vrei mai mult pentru Holly dar, tonul vocii tale este aspru atunci când spui că vrei să o ajuți și să fii mai apropiată și mă întreb dacă nu cumva Holly aude mesajul tău ca fiind ceva de genul „Nu faci niciodată nimic cum trebuie. Nu vezi câte fac eu pentru tine”! (ton exagerat, acuzator și gesturi comice). Cam așa se întâmplă când o auzi pe mama ta vorbind astfel?

Holly: — Da, ea întotdeauna pretinde că știe ce e bine pentru toată lumea.

Terapeutul: — Trebuie să fie o sarcină teribilă să ții sub observație miliarde de oameni din lumea asta. Pretinde într-adevăr, că știe ce e mai bine pentru toată lumea sau doar pentru tine?

Holly: — Ei, bine, pentru multă lume.

Terapeutul: — Jill, știai că Holly nu înțelege mesajul tău ca fiind unul prin care încerci să o ajuți, ci că îl consideră o critică?

Jill: — Oarecum...

Terapeutul: — Ai vrea să găsești o nouă cale prin care să îți comunici dorința de a o ajuta și de a-i cere ajutorul?

Jill: — Da, vreau.

Terapeutul: — Holly, când o auzi pe mama ta spunând că ar vrea să găsească o nouă cale de a comunica cu tine, mă întreb dacă și tu ai vrea același lucru.

Holly: — Cred că ea vrea doar să găsească o cale de a-mi spune să fac

anumite lucruri astfel încât eu să le fac.

Terapeutul: — Crezi că acest lucru este adevărat?

Holly: — Da.

Terapeutul: — Vrei să afli dacă este adevărat?

Holly: — Da.

Terapeutul: — Atunci, vrei să o întrebi? Eu cred că persoanele din această familie petrec mult timp ghicind ce vor să spună ceilalți și mai cred că de foarte multe ori ghicesc greșit. Hai, să aflăm. Întreab-o acum.

În secțiunea următoare există două tipare interesante. În primul rând, în comentariul referitor la incongruența lui Jill, terapeutul încearcă să îi demonstreze lui Jill că mesajele ei nu sunt primite deloc așa cum intenționează ea. Astfel, se deschide posibilitatea de a descoperi modalități mai bune de a comunica și totodată se demonstrează care sunt acestea; în acest caz, feedback-ul auditiv în loc de calibrare. În al doilea rând, terapeutul abordează în mod direct, formularea necorespunzătoare semantic prin citirea minții, mai întâi demonstrând că ea are loc, apoi oferind o alternativă, adresarea unei întrebări. Acesta este totodată, primul pas pentru a dezvolta un nou sistem de reprezentare care să poată fi împărtășit atât de Jill, cât și de Holly.

Holly: — Vrei doar să găsești o cale pentru a mă face pe mine să fac anumite lucruri?

Jill: — Nu, doar că nu vreau să fiu dată la o parte; îmi fac atâtea griji pentru tine.

Terapeutul: — Ce ai auzit, Holly?

Holly: — Ea crede în continuare că eu nu sunt în stare să am grijă de mine.

Terapeutul: — Jill, ai spus sau crezi că Holly nu e în stare să aibă grijă de ea?

Jill: — Nu, nu am spus asta. Eu... eu... cred că e în stare, dar...

Terapeutul: — Dar ce?

Jill: — Ei, bine, are doar 16 ani.

Terapeutul: — Doar 16?

Acesta este un exemplu bun despre cum se poate desfășura procesul comparării modelelor. Următorul pas făcut de către terapeut continuă această temă, determinându-le pe aceste două femei vizuale să își folosească sistemul de reprezentare cel mai bine cunoscut pentru a-și compara modelele și mai mult.

Terapeutul: — Jill și Holly, aș vrea să încercați ceva ca să vedem dacă nu cumva putem clarifica un pic această chestiune. Vreți să veniți amândouă aici? Acum, închideți ochii, iar tu, Holly, fă o imagine des-

pre mama ta, și tu, Jill, fă o imagine despre Holly. Uitați-vă la ea cu atenție și, fără să deschideți ochii, ce vezi, Jill?

Jill: — Pe fetița mea, îmbrăcată frumos și...

Holly: — Tu mereu mă vezi ca pe o fetiță.

Terapeutul: — Închide ochii, Holly; așteaptă, să vedem ce se întâmplă. Holly, ce vezi?

Holly: — Pe mama, cum arată cu degetul, părănd din nou dezgustată și furioasă.

Terapeutul: — Acum, în timp ce ții ochii închiși, aș vrea să vă spun ce văd eu, și ce aud. O văd pe Holly, care are 16 ani și se transformă într-un adult. Și aud, Jill – tu continui să o ai pe Holly blocată într-o imagine despre cum era ea înainte. Și o mai văd pe Jill ca pe o mamă care încearcă să găsească o cale de a se conecta cu fiica ei, și Holly, tu ai blocat-o în imaginea unui monstru care controlează totul. Eu cred că nu vă cunoașteți una pe cealaltă. Vreți să deschideți ochii și să vă întâlniți cu adevărat una pe cealaltă, poate pentru prima dată în ultimii ani?

Jill (începe să suspine): — Da, da, vreau.

Terapeutul: — Holly, văd că pari surprinsă. Holly, poate că aceasta este o nouă tu.

Holly: — Nu cred că noi o să... (începe să suspine ușor).

Terapeutul: — Ce nu crezi?

Holly: — Că ea...

Terapeutul: — Întreab-o.

Holly: — Ai putea într-adevăr să mă vezi ca pe o persoană, ca...

Jill: — Da, dar e înfricoșător.

Terapeutul: — Ai putea să spui ce e înfricoșător, Jill?

Jill: — Tu crești, iar mie îmi este teamă că o să te pierd.

Terapeutul: — Nu poți să o pierzi până nu o ai mai întâi; chiar o ai acum?

Jill: — Nu, dar vreau asta.

După ce au aflat că modelele lor una despre cealaltă erau depășite, cele două femei au început să caute noi modalități de a comunica una cu cealaltă. Au început să învețe că citirea minții fixează limite și pune ziduri între ele. Au continuat, cu ajutorul terapeutului, să stabilească un nou contract despre cum vor interacționa, învățând comunicarea prin verificare.

Următorul extras este din ceea ce s-a întâmplat cam peste 20 de minute, când terapeutul a trecut de la Jill și Holly, la Jill și Samuel. A întrebat-o pe Jill dacă acum, după ce a stabilit noi conexiuni cu Holly, ar dori să găsească noi modalități cu Samuel.

Jill (uitându-se la Samuel, răspunde acum la întrebarea terapeutului): —
Aș vrea ca tu să nu mă mai monitorizezi, să nu mă întrebi tot timpul unde am fost și cu cine m-am întâlnit și să nu îmi mai ceri să-mi las serviciul.

Samuel: — Am renunțat la asta; atâta m-ai cicălit, că pur și simplu nu mai...

Jill: — Hai, lasă; te uiți în felul ăla și pui întrebări timide...

Samuel: — La dracu'! Îți închipui...

Terapeutul: — Stați puțin; ați deviat de la subiect. Ce anume vrei de la Jill?

Samuel: — Aș vrea ca ea să fie mai afectuoasă, și...

Terapeutul: — Ușurel, nu te grăbi. Mai afectuoasă, cum?

Samuel: — Aș vrea să mă sărute și, știți dumneavoastră, dar mereu zice nu aici, nu când sunt copiii de față, nu acum...

Terapeutul: — Jill, ai o idee clară despre ce spune acum Samuel?

Jill: — Cred că da; vrea să mă mângâie și cred că în intimitate astfel de lucruri sunt ok, dar nu când sunt copiii de față.

Terapeutul: — Ce crezi să s-ar întâmpla dacă ar vedea copiii că tu și Samuel sunteți afectuoși unul cu celălalt?

Jill: — Ei, bine... (pauză)... ar fi stânjenți.

Terapeutul: — De unde știi?

Jill: — Îi văd când el face asta; le văd fețele.

Terapeutul: — Din nou ghicești; vrei să afli dacă este adevărat?

Jill: — Nu știu.

Terapeutul: — Dacă nu știi, întreabă.

Jill: — Holly, ești stânjenită?

Holly: — Nu, pe mine mă deranjează când văd că îl respingi; cred că nu îl iubești.

Jill: — Oh...

Thomas: — Da, eu am crezut tot timpul că nu îți place de tati; uneori simteam fiori când tu...

Terapeutul: — Ummm, presupun că te-ai înșelat și în această privință, Jill. Mai e și altceva care te împiedică să fii mai afectuoasă cu Samuel?

Jill (suspină): — Da, cred că da; mă simt intimidată de el.

Terapeutul: — Cum?

Jill: — Se amestecă în viața mea, și...

Samuel: — Eu credeam că suntem căsătoriți.

Terapeutul: — Samuel, faptul că sunteți căsătoriți înseamnă că nu aveți intimitate sau activități personale?

Samuel: — Nu, are o mulțime, dar când eu încerc să mă implic în vreun fel, spune că îi invadez teritoriul.

Terapeutul: — Jill, ceea ce îl aud pe Samuel spunând, corectează-mă dacă greșesc, Samuel, este că el te vede făcând o mulțime de lucruri fără

el și nu te vede făcând lucruri cu el. Asta arată ca și cum nu l-ai vrea sau nu ai avea nevoie de el. Și de fiecare dată când el se arată interesat, tu îl vezi ca și cum s-ar vâri cu forța în viața ta.

Jill: — Nu, eu îl văd întrebând unde am fost, ce am făcut, cu cine m-am întâlnit...

Terapeutul: — Oprește-te, Jill; tu ai încercat în mod intenționat să te amesteci în treburile lui Holly?

Jill: — A, nu, nu intenționat, vreau să spun.

Terapeutul: — Este posibil ca acesta să fie un exemplu asemănător, doar că de data asta cea care se simte invadată ești tu?

Jill: — Cred că e posibil.

Terapeutul: — Crezi că e mai mult decât posibil?

Jill: — Da.

Terapeutul: — Samuel, încerci să invadezi teritoriul lui Jill sau ceri puțină atenție?

Samuel: — Vreau puțină atenție.

Terapeutul: — Jill, știi câte ceva despre cum e să ceri atenție și să nu o primești? Știi cu câtă disperare poți încerca și cum pot fi înțelese greșit mesajele tale? Nu exact asta s-a întâmplat cu Holly?

Jill: — Cred că da.

Terapeutul: — Vă rog să vă trageți amândoi scaunele aici, unul în fața celuilalt. Așa, perfect.

În extrasul de mai sus există câteva tipare interesante. (1) Modul în care terapeutul trece dintr-un sistem de reprezentare în altul, luând predicatele kinestezice ale lui Samuel și comunicând mesajul său lui Jill folosind predicate vizuale. Astfel, îi ajută pe acești doi oameni să împărtășească informații care altminteri nu ar fi fost împărtășite. În același timp, citirea minții este abordată direct. (2) Modul în care terapeutul redenumeste problema dintre Jill și Samuel pentru a le arăta că ea are aceleași caracteristici formale ca și problema dintre Jill și Holly. Întrucât Jill are această experiență, ea poate să mute indiciile referențiale ale experienței lui Samuel la propria ei experiență, stabilind astfel o conexiune care altminteri nu ar fi fost posibilă. (3) De asemenea, terapeutul se prezintă pe sine ca model despre cum același mesaj poate fi comunicat în mod corespunzător, rezultatul fiind structura de referință dorită. Acest lucru îl plasează pe Samuel într-o meta-poziție în raport cu propria sa comunicare, mai întâi prin faptul că încercarea sa este interpretată greșit și apoi, prin faptul că își aude și își vede ambele polarități comunicate congruent, rezultatul fiind înțelegerea. Aceasta îi oferă o nouă opțiune despre cum să își transmită mesajele, totodată oferindu-i lui Jill o nouă opțiune despre cum anume primește aceste mesaje.

Terapeutul: — Aș dori să folosim acum câteva minute pentru a vedea dacă este posibil ca eu să vă învăț cum să vă înțelegeți între voi. Ce vreau să fac este să vă învăț să vă auziți efectiv unul pe altul și să vă vedeți într-adevăr așa cum sunteți. Jill, vrei să începi acum? Luați-vă de mână și, privindu-vă în ochi, Jill, vrei să ceri ceea ce îți dorești pentru tine într-un fel în care crezi că Samuel te poate cu adevărat auzi? Samuel, tu doar ascultă.

Jill: — Te rog, lasă-mă să am un spațiu al meu fără să fi înverșunat sau să faci remarci disprețuitoare, ori să te uiți în felul acela.

Terapeutul: — Samuel, ce aud de la Jill este că ea vrea spațiu, ceea ce deja are dar, într-un fel nou, într-un fel cu care ea simte că tu ești cu adevărat de acord. Vrea ca tu să pricepi că ea se simte rău în interiorul ei când primește mesaje nonverbale sau verbale că tu nu ești de acord cu ea și cu ceea ce ea face. Înțelegeți acest lucru?

Samuel: — Cred că da, dar ea nu a lăsat nimic pentru mine. Ea (Samuel arată spre Jill), nu ai lăsat nimic pentru mine; mă simt dat la o parte tot timpul.

Terapeutul: — Jill, poți să vezi cum este pentru Samuel să te vadă cum te bucuri să faci lucruri singură, fără el, și să nu te vadă că faci cu el lucruri la care el ține?

Samuel: — Și nu vreau să simt că greșesc dacă sunt interesat de ce faci tu.

Terapeutul: — Știi cum e să fii interesat de o persoană, iar acea persoană, Jill să creadă că îi invadezi teritoriul?

Jill: — Știu.

Terapeutul: — Cred că ce spui tu, Samuel, este că vrei ca Jill să aprobe ceea ce faci tu, așa este?

Samuel: — Ce?

Terapeutul: — Am spus că eu cred că tu vrei ca Jill să aprobe interesul tău pentru ea, să aprobe afecțiunea ta, să aprobe compania ta, în același fel în care tu, Jill, vrei ca Samuel să aprobe faptul că tu îți rezervi timp pentru tine însăși și ai un serviciu. Și în același fel în care tu, Jill, vrei ca Holly să aprobe faptul că ești interesată de ea. Exact așa stau lucrurile aici?

Samuel: — Nu m-am gândit niciodată la asta în acest fel.

Terapeutul: — Ei bine, poate că acesta este pentru tine un nou mod de a înțelege lucrurile. Tu ce spui, Jill?

Jill: — Cred că aveți dreptate.

Terapeutul: — Vă rog să vă luați de mână pentru o clipă și să închideți ochii. Acum, aș vrea să rememorați momentul când tu, Jill ai hotărât că acest bărbat este pentru tine, iar tu, Samuel ai hotărât că Jill e

fata potrivită pentru tine. Acum, fără să spunei o vorbă, lăsați-vă ochii să se deschidă și vedeți dacă vedeți încă acea persoană aici, în fața voastră. Au trecut niște ani; ați învățat amândoi lucruri noi. Ce vezi, Jill?

Jill: — Simt că e ca și cum nu l-am mai privit de multă vreme.

Terapeutul: — Jill, promite-mi că nu o să uiți să privești în felul acesta și, dacă e nevoie, o să stai jos ca acum, chiar dacă ești în toiuș unor certuri, și o să privești în acest fel. O să faci asta?

Jill: — O să încerc.

Samuel: — Pot să îți amintesc eu?

Jill: — Vreau să faci asta.

Transcrierea de mai sus oferă alte câteva tipare valoroase pentru dezvoltarea unui sistem de familie. (1) Terapeutul a redenumit nevoile nesatisfăcute ale membrilor familiei ca fiind efectiv aceleași. Acest lucru este foarte simplu dacă ne gândim că ele sunt rezultatul aceluiași set de reguli și al aceluiași sistem. (2) Rezultatul a fost că Samuel „a văzut” lucrurile diferit; el construiește un nou sistem de reprezentare. De asemenea, amintirile conectate cu sentimente au fost accesate pentru a o ajuta pe Jill să recupereze reprezentările kinestezice pe care le simțea pentru Samuel în alt moment al vieții ei. Acești doi oameni au început să construiască punți între ei. Sistemul de reprezentare cel mai puțin folosit este cel auditiv și oferă o vastă resursă pentru dezvoltarea conexiunilor. De asemenea, se dezvoltă noi canale de intrare; până atunci, canalul de intrare auditiv fusese ignorat aproape în totalitate de către membrii acestei familii. Acum, el devine o modalitate valabilă pentru a primi și a valida informații. Pentru că niciun membru al unui sistem de familie nu trebuie lăsat pe dinafară, terapeutul a trecut acum la construirea unor noi punți pentru Thomas, care a privit și a ascultat uluit ceea ce se întâmplase în ultimele două ore.

Terapeutul: — Nu am uitat de tine, Thomas, sau să îți spun Tom?

Tom: — Tom. Nu i-am văzut niciodată așa.

Terapeutul: — Așa cum, Tom?

Tom: — Așa amabili unul cu altul; o să dureze?

Terapeutul: — Vrei să afli? Întreabă-l pe unul dintre ei.

Tom: — Mami, o să dureze?

Jill: — Nu mereu dragă dar, de cele mai multe ori. Mai avem foarte mult de învățat până să fie așa tot timpul. Înțelegi asta?

Tom: — Sigur; nimeni nu poate să fie bun tot timpul; e prea greu.

Terapeutul: — Există cineva de care ai vrea să fii mai apropiat?

Tom: — De toți, cred.

Terapeutul: — Bun, pentru că am observat ceva la această familie. Nu prea

vă atingeți. Cred că tânjiți cu toții după mângâieri. Toată lumea are nevoie de îmbrățișări și de alte astfel de lucruri. Îmi dați voie să vă arăt încă un lucru pe care cred că îl puteți împărtăși? E un lucru simplu pe care Virginia Satir, care mi-a fost profesoară, îl folosește cu membrii familiilor pe care le vede, pentru a-i ajuta să se obișnuiască să se atingă mai des. Vreți să încercăm?

Această ședință terapeutică s-a încheiat cu îmbrățișarea membrilor familiei și cu rugămintea ca ei să exerseze această îmbrățișare cel puțin o dată pe zi. Pentru a recapitula ceea ce au învățat, la final fiecare le-a spus celorlalți ce a învățat el. Apoi au plecat, luându-și rămas-bun de la terapeut. După plecarea lor, pe scaunul lui Holly am găsit o bucătică de hârtie. Pe ea scria: „Vă mulțumesc încă o dată. H.”

META-TACTICĂ PENTRU DEZVOLTAREA UNUI SISTEM DE FAMILIE

Secțiunea precedentă v-a oferit un exemplu despre cum se dezvoltă un sistem de familie. Acum vă vom prezenta o serie de tactici pentru a realiza această sarcină. Ținem totuși să vă reamintim că strategia globală trebuie să rămână constantă atunci când, folosiți aceste tactici. Aceasta înseamnă că dezvoltarea unui sistem de familie presupune ca, după compararea relației dintre canalele de intrare/ieșire și funcțiile neclare rezultate, regulile familiei sunt comparate cu structura de referință dorită de către membrii familiei. Evoluția sistemului va necesita mai întâi, schimbarea acelor zone ale modelelor membrilor familiei care sunt sărăcite într-un mod ce împiedică dezvoltarea structurii de referință dorite. Membrii familiei trebuie să învețe că harta lor nu este teritoriul și că schimbările sunt mai acceptabile decât regulile care le făceau imposibile. Acest lucru poate fi realizat în următoarele moduri:

COMPARAREA MODELELOR

1. *Folosirea întrebărilor meta-modelului* pentru a obține o reprezentare completă a modelului despre lume al fiecărui membru. Astfel, canalul de intrare auditiv va fi maxim, furnizând totodată informațiile necesare pentru a produce schimbarea.

2. *Meta-comentarii despre incongruența în comunicare.* Eu te aud spunând că tu comunic *preocupare* dar, vocea ta *sună furios* și *arăți furios*. Aceste co-

mentarii îi permit unui membru să înțeleagă cum mesajele lui sunt interpretate greșit de către ceilalți, și totodată le permit celorlalți membri să înțeleagă mai bine cum de au interpretat greșit mesajele.

3. *Abordarea citirii minții* este o parte esențială a dezvoltării unui sistem de familie. Aceasta le permite clienților să dezvolte feedback auditiv, oferindu-le totodată o experiență despre cât de diferită este harta teritoriului lor.

PERMUTARI ALE REPREZENTĂRILOR

1. *Schimbarea sistemelor de reprezentare* îi oferă unui membru o șansă de a-și descrie experiența care în mod normal ar fi inacceptabilă, folosind canalul de ieșire auditiv într-un mod acceptabil.

2. *Redenumirea* are două părți. Mai întâi, redenumirea oricărui comportament care are un circuit văz-simțire negativ sau un circuit auz-simțire negativ prin descrierea funcției de polaritate, în acest fel făcând inacceptabilul acceptabil.

Terapeutul: — Cum, în mod specific, te face ea să te înfurii?

Soțul: — Mă cicălește tot timpul să stau acasă cu ea.

Terapeutul: — Nu îți dai seama că cicăleala ei arată cât de mult ține la tine? Nu te-ar cicăli dacă nu ar fi important. Ea îți dă cu adevărat un mesaj că ține la tine și cât de important ești tu pentru ea. Nu e așa, W?

Soția: — Păi, da.

Terapeutul: — Deci, când te cicălește, ai o opțiune: să răspunzi ca de obicei sau să apreciezi cât de mult ține ea la tine și să iei cicăleala ei drept mesaj de dragoste.

A doua formă de redenumire este egalizarea, așa cum am arătat în transcrierea despre Jill, Holly, Samuel și Thomas. Jill a învățat că cererile ei meritau să fie aprobate, la fel cum trebuiau să fie aprobate și cele ale lui Samuel.

3. *Mutarea indicelui referențial* are loc atunci când, experiențele negative ale unui membru al familiei sunt înțelese de un altul „imaginându-te pe tine însuși cu (aceeași problemă)”.

4. *Accesarea amintirilor* este o tehnică folosită pentru a recupera funcțiile neclare pozitive și a le reda sistemului de familie.

5. *Transferarea dintr-un sistem de reprezentare* în altul permite fiecărui client să înțeleagă mai bine reprezentările celorlalți, totodată oferindu-le un model pentru a dezvolta noi moduri de a comunica auditiv.

MIȘCĂRI DE META-POZIȚIE

1. *Meta-intrebări cum sunt,*

Cum te simți despre faptul că simți X?

le permit membrilor familiei să exprime ambele polarități și le permit membrilor care ascultă un mai mare acces la informații pe care până atunci nu le primeau, fiindcă nu erau niciodată exprimate auditiv.

Soțul: — Mă simt furios în legătură cu asta.

Terapeutul: — Și cum te simți când că te simți furios la adresa soției tale?

Soțul: — Nu-mi place asta.

Terapeutul: — Știi, W, că lui M nu îi place să se înfurie pe tine?

2. *Sculptarea* este tehnica de a plasa membrii familiei în poziții fizice, unul în raport cu celălalt, care reprezintă caracteristicile formale ale comunicării lor (vezi Satir, 1973).

3. *Terapeutul ca model* oferă o structură de referință necesară pentru ca membrii familiei să experimenteze o comunicare eficientă și congruentă care va avea drept rezultat nominalizarea structurii de referință dorite.

4. *Adăugarea oricărui nou sistem de reprezentare sau canal de intrare* ori ieșire este o activitate foarte dorită. Acest lucru se realizează cel mai ușor prin crearea de sarcini care reclamă folosirea lor.

Toate tacticile de mai sus ofera un mijloc de dezvoltare a sistemului de familie. Vă sugerăm să citiți lucrările recomandate în Bibliografia de la *Structura magicului I*.

INTEGRAREA NOILOR OPȚIUNI ȘI TIPARE – CONSOLIDAREA META-POZITIEI

Scopul terapiei de familie este să ajutăm sistemul familiei să evolueze de la starea pe care o are când începe terapia, la starea pe care a identificat-o ca fiind de dorit. Pentru a dezvolta un sistem de familie în a doua etapă a terapiei sistemelor de familie, terapeutul are grijă să se miște cât de repede este necesar, pentru ca toți membrii familiei să poată răspunde. Din punctul de vedere al sistemului și din punctul de vedere al obținerii unui efect cu beneficiu maxim în lucrul cu familia, obiectivul terapeutului este să ajute familia să evolueze spre starea dorită identificată, schimbând, în același timp, tiparele de rezolvare

a problemelor astfel încât alte perturbări, neidentificate inițial de membrii familiei, dar care pot apărea ulterior, să poată fi soluționate într-un mod creativ de familia însăși. În termenii sistemului, aceasta se numește *morfogeneză*. Tipul de sistem care este în mod caracteristic, morfogenetic este sistemul deschis – un sistem care răspunde la mediul său și se adaptează rapid la perturbări într-o manieră acceptabilă și creativă.

Dacă un sistem deschis este cel mai de dorit rezultat al terapiei de familie, acest deziderat este greu de atins. În plus, terapia de familie se desfășoară în lumea reală, cu constrângeri de timp real atât asupra familiei, cât și asupra terapeutului. Consecvent principiului de a lucra cu familia ca organism, terapeutul trebuie să folosească un set de tehnici care vor ajuta familia ca între ședințe să consolideze progresele făcute în timpul ședințelor terapeutice, altfel, familia va realiza doar scopuri limitate, care sunt departe de idealul unui sistem complet deschis al cărui membri au maximum de opțiuni. Astfel, de exemplu, la sfârșitul fiecărei ședințe de terapie a familiei, familia se va întoarce acasă și va rezolva problemele cum știe ea mai bine până la următoarea ședință programată. Pentru a asigura menținerea familiei ca unitate intactă între ședințe, terapeutul poate folosi una dintre tehnicile care urmează. Comun tuturor acestor tehnici este faptul că ele sunt concepute pentru a ajuta membrii familiei să fie conștienți de noile opțiuni și tipare de rezolvare a problemelor pe care le-au dezvoltat împreună cu terapeutul pe parcursul ședinței. Există două categorii generale de astfel de tehnici:

1. *Temele pentru acasă* – exerciții date membrilor familiei pe care ei trebuie să le efectueze pentru a-și exersa noile opțiuni și abilități;
2. *Semnale* care vor constitui o interceptare eficientă a tiparelor vechi și distructive, în cazul în care acestea reapar.

Temele pentru acasă sunt concepute în esență pentru ca membrii familiei să-și exerseze noile opțiuni și abilități. Din experiența noastră, acestea sunt adeseori conectate cu exersarea noilor canale de intrare și de ieșire. De exemplu, într-o familie în care, în mod tradițional, membrii familiei au acceptat o regulă ce identifică atingerile între membrii familiei ca fiind un circuit văz-simțire negativ, un exercițiu util pentru noile lor opțiuni și tipare va fi mesajul programat la care participă toți membrii familiei. Un alt exemplu, într-o familie în care comunicarea verbală era în mod tradițional, inexistentă pe o durată de timp specifică, fiecare membru al familiei va vorbi despre o parte din experiențele lui recente sau preocupările lui curente. Tema pentru acasă, pentru a avea eficiență maximă, trebuie să folosească exact noile tipare învățate la ședința terapeutică și trebuie să ofere un prilej programat pentru ca membrii familiei să exerseze exact noile opțiuni dezvoltate recent în contextul terapeutic. Aici, fa-

milia însăși va fi cel mai bun judecător despre modul în care să încorporeze aceste noi dimensiuni în fluxul în desfășurare al vieții lor ca familie. Lăsând responsabilitatea de a crea aceste teme pentru acasă pe seama familiei, ne asigurăm că aceasta va rezolva efectiv tema pentru acasă și că această temă va fi adecvată în contextul nonterapeutic. În plus, procesul de a concepe exerciții și a decide cum să le folosești este o excelentă experiență în care membrii familiei ajung să-și aprecieze propriile abilități și pe cele ale celorlalți membri ai familiei.

A doua categorie de tehnici pentru a ajuta familia să consolideze meta-poziția este cea a *semnalelor* de interceptare. În mod tipic, într-o familie care a venit la terapie pentru a fi ajutată să-și schimbe tiparele de interacțiune nesatisfăcătoare, tiparele pe care membrii familiei le-au dezvoltat și pe care încearcă să le schimbe sunt la început așa de puternice, încât este suficientă o recădere într-un tipar vechi a unui singur membru al familiei pentru a-i trage după el și pe ceilalți membri – iar beneficiile câștigate de familie sunt temporar subminate. Pentru a împiedica acest lucru, terapeuții de familie pun la punct o serie de indicii sau semnale care le permit membrilor familiei să detecteze și să semnaleze celorlalți membri ai familiei că se confruntă cu un tipar de interacțiune vechi și nesatisfăcător. Toate considerațiile prezentate în partea a II-a referitor la lucrul cu incongruențele, în secțiunea despre semnalele de polaritate, sunt valabile și aici. De exemplu, noi preferăm indiciile kinestezice; ele par să funcționeze bine în special atunci când tiparele care trebuie contracarate conțin funcțiile neclare ce reprezintă baza formulării necorespunzătoare semantic cauză-efect. Întrucât funcția neclară tipică implicată aici este un circuit văz-simțire sau un circuit auz-simțire, indiciile kinestezice sunt ușor detectate. De fapt, în activitatea noastră de schimbare a funcțiilor neclare, noi oferim o serie gradată de semnale în care semnalul inițial este kinestezic, iar semnalele ulterioare se mută spre sistemul de reprezentare asociat. De exemplu, pentru un circuit văz-simțire, indicul inițial poate să fie o inversare a respirației; indicul final, canalul de intrare vizual efectiv. În acest fel, membrii familiei învață importanța modului văd-văd – o învățătură valoroasă prin și despre sine.

Un alt semnal eficient – în special, în familiile cu copii mici care deocamdată sunt mai puțin deprinși cu verbalizările decât ceilalți membri ai familiei – este sculptarea. Sculptarea este o formă de meta-comentare care nu necesită abilități verbale deoarece se folosește de posturile corporale ale persoanei care inițiază semnalul și de canalele de intrare vizual ale persoanei care recepționează semnalul.

Ca și în cazul exercițiilor ca temă pentru acasă, familia trebuie să fie implicată la maximum în planificarea și repetarea semnalelor de interceptare. La aceste indicii, este foarte important să se ia în considerare canalele de intrare și de ieșire cele mai demne de încredere de care dispun toți membrii familiei.

NOTE PENTRU PARTEA A IV-A

1. *Din experiența noastră, distrugerea unui sistem de familie poate să fie, în anumite circumstanțe, rezultatul cel mai benefic pentru membrii familiei în raport cu abilitatea lor de a se schimba și a evolua – rezultatul cel mai acceptabil, nu cel mai puțin acceptabil. Un astfel de caz care îl va edifica pe cititor este cel al unui sistem de familie cu un pacient identificat schizofrenic care se luptă să se elibereze din tiparele interacțiunii de familie în care este blocat.*
2. *Acesta ni se pare a fi tiparul de bază al fenomenului psihoterapeutic tradițional al transferului, transferului negativ și contratransferului.*
3. *R. L. Laing (vezi pp. 104-124, The Politics of the Family and Other Essays, Vintage Books, 1972) are o părere interesantă despre reguli și meta-reguli. În ceea ce ne privește, meta-regulile sale reprezintă baza pentru ca o persoană să blocheze efectiv un întreg canal de intrare sau de ieșire. De exemplu, persoana respectivă începe cu o regulă, să spunem:*

Nu observa (vizual) incongruența.

Apoi, după un timp, comportamentul acestei persoane devine congruent cu meta-regula:

Nu observa că nu observi (vizual) incongruența.

Partea a V-a

NOTAȚIA FORMALĂ

În *Structura magicului I*, am prezentat un model verbal explicit pentru terapie. Acest model este conceput pentru a-l învăța pe terapeut cum să audă și să răspundă la forma structurilor de suprafață ale clientului. Conținutul poate varia la infinit; forma pe care clientul o folosește îi permite terapeutului să răspundă într-un tipar sistematic care ajută clientul să se schimbe. Și anume, răspunzând la forma structurilor de suprafață ale clientului, terapeutul ajunge să înțeleagă repede modelul despre lume al clientului, limitările care sărăcesc acest model și procesele de modelare pe care clientul le folosește pentru a-și construi modelele. Ascultând clientul și răspunzându-i în termenii distincțiilor meta-modelului, terapeutul poate să identifice tehnicile pe care le va folosi pentru a ajuta clientul să se schimbe.

Meta-modelul prezentat de noi în *Structura magicului I* are o serie de caracteristici distinctive utile. Așa cum am arătat în volumul respectiv, aceste caracteristici se subordonează unor grupări naturale sau meta-tipare ale distincțiilor meta-modelului. Am considerat util, pentru a ne organiza experiența atât în terapie, cât și la seminariile pentru instruirea terapeuților, să împărțim caracteristicile meta-modelului în trei clase:

- (a) strângerea de informații;
- (b) identificarea limitelor din modelul clientului;
- (c) specificarea tehnicilor care vor fi folosite în vederea schimbării.

FUNCȚII

În mod formal, funcțiile sunt reguli de asociere sau reguli care specifică o conexiune între unul sau mai mulți membri ai unui grup (denumit domeniu) și cei ai altui grup (denumit gamă). Pentru a folosi ca exemplu o funcție obișnuită, să luăm funcția de mamă. Funcția de mamă poate fi înțeleasă ca regula de asociere care, pentru orice individ, specifică cine este mama acelui individ. Observați cu ce avem de-a face aici: cu două grupuri de oameni: *Grupul I*, al tuturor oamenilor, și *Grupul II*, al tuturor mamelor, și cu o regulă de asociere, f , care arată cine este mama fiecărei persoane. Folosind notațiile funcționale standard, avem:

- (a) f (Grupul I) $\longrightarrow$ (Grupul II)
- sau
- (b) f (Grupul I, Grupul II)

În cuvinte, reprezentările vizuale de mai sus pot fi transpuse astfel:

- (a) Funcția *f* asociază (cartografiază) membri din Grupul I cu (spre sau la) membri din Grupul II.
- (b) Funcția *f* specifică perechi ordonate cu primul membru din Grupul I și al doilea membru din Grupul II.

Observați că cele două grupuri a căror conexiune este specificată de funcție pot avea membri în comun – în acest exemplu, toți membrii Grupului I sunt și membri ai Grupului II, dar toți membrii de sex bărbătesc ai Grupului I nu sunt membri ai Grupului II.

Notăția funcțională este doar o modalitate de a reprezenta vizual regulăritățile din experiența noastră. Dacă noi știm că, atunci când întâlnim o situație care s-a petrecut în mod repetat, în experiența noastră și de fiecare dată când am efectuat în trecut o anumită acțiune, situația respectivă s-a transformat într-o situație nouă, în mod tipic noi dezvoltăm o regulă de asociere sau o funcție pentru a exprima această regularitate și a o comunica altora:

ACȚIUNE (situația 1) —————> (situația 2)
sau
ACȚIUNE (situația 1, situația 2)

Tot ce este necesar este ca noi să fim capabili să identificăm grupurile implicate și modul în care membrii unui grup sunt conectați cu membrii celui alt grup. Prin urmare, o modalitate de a reprezenta procesul schimbării în terapie, care se petrece la cel mai înalt nivel al modelării, este:

Terapeut (Starea clientului_i) —————> (Starea clientului_j)

Noi am folosit deja, notația funcției în activitatea noastră – meta-modelul, de exemplu. Pentru a o reformula în notația vizuală prezentată aici este necesar să fim expliciti în ceea ce privește seturile care sunt cartografiate. Începem cu un exemplu. Clientul spune:

Eu sunt speriat.

Această structură de suprafață este rezultatul unui proces lingvistic numit derivare. Unul dintre principalele domenii de cercetare ale lingvisticii transformăionale îl reprezintă derivările – relația dintre reprezentările lingvistice complete – setul structurilor de profunzime – și reprezentările lingvistice exprimate – setul structurilor de suprafață. Folosind notația noastră funcțională:

Sintaxa transformațională (structură de profunzime) —————> (structuri de suprafață)

sau

Sintaxa transformațională (structuri de profunzime, structuri de adâncime)

În cazul specific al structurii de suprafață *Eu sunt speriat*, există o structură de profunzime cu care aceasta este asociată, și anume:

SPERIA [cineva/ceva, pe mine]

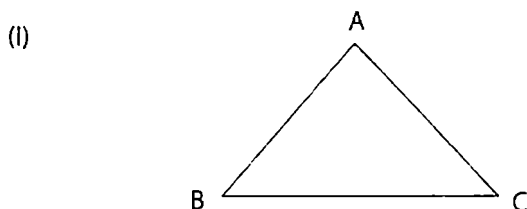
Dacă lăsăm simbolul *e* să reprezinte procesul lingvistic al eliminării, putem reprezenta întregul proces pe care l-a parcurs clientul prin:

e (SPERIA [cineva/ceva, pe mine]) —————> (Eu sunt speriat)

sau

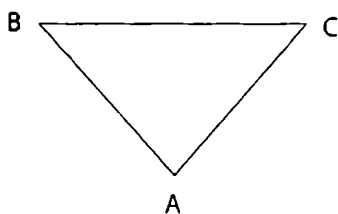
e (SPERIA [cineva/ceva, pe mine], Eu sunt speriat)

Așa cum am menționat mai devreme, notația funcțională este o modalitate de a reprezenta vizual regularitățile din experiența noastră, pentru care este necesar doar ca noi să fim capabili să identificăm explicit grupurile implicate și regula de corespondență sau funcția care conectează membrii unui grup cu cei ai celuilalt grup. Notația, fiind formală este independentă de conținut – de fapt, seturile de funcții pot, ele însele, să constituie seturile care sunt asociate prin aceleași reguli de corespondență. Când analizăm relația dintre seturile de funcții, există o relație specială care a fost diferențiată de matematicieni. Este vorba despre funcțiile inverse. Din nou, începem cu un exemplu:



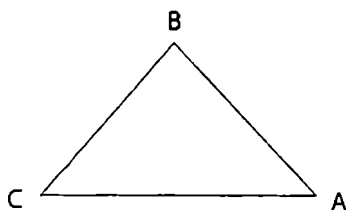
Acum să ne gândim la toate modurile în care puteți întoarce (roti) acest triunghi în două dimensiuni. Puteți, de exemplu, să îl rotiți după cum urmează:

(II)



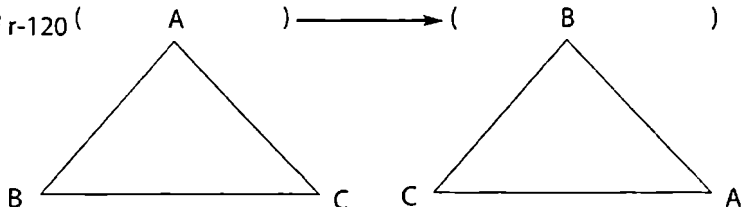
Să presupunem că acum am vrea să rotim triunghiul inițial mișcându-l cu 120° spre dreapta. Rezultatul va fi:

(III)



Sau, folosind o notație înrudită:

rotație r_{-120} (



Sau, din nou, folosind notația funcțională prezentată mai devreme:

R_{r-120} (I) $\longrightarrow$ (III)

Acum să ne întoarcem la triunghiul inițial (I) și să analizăm rezultatul unei rotații cu 240° spre stânga. Veți observa că rezultatul obținut cu R_{l-240} este identic celui obținut cu R_{r-120} . Astfel, R_{l-240} și R_{r-120} sunt funcții inverse.

Sau, folosind simboluri, dacă R_{l-240} este f , atunci R_{r-120} este f^{-1} .

În aceste exemple, vedem că efectul unor funcții poate fi inversat de alte func-

ții. Când se întâmplă acest lucru, spunem că a doua funcție este inversa celei dintâi. Același tipar apare și în contextul terapeutic.

Să revenim acum la discuția despre utilizarea meta-modelului de către terapeut. Folosind același exemplu pentru structura de suprafață,

Eu sunt speriat.

abordarea meta-modelului de către terapeut referitor la structuri de suprafață precum *Eu sunt speriat*, când sunt prezentate de client, va fi:

Speriat de cine/ce?

Observați că terapeutul ia drept canal de *intrare* structura de suprafață care conține eliminarea și solicită partea eliminată. O altă modalitate de a reprezenta acest proces al abordării metamodelului presupune solicitarea de către terapeut a clientului să efectueze operația inversă; în simboluri,

e^{-1} (Eu sunt speriat) $\longrightarrow$ [SPERIA (cineva/ceva, pe mine)]

și încheind prin comunicarea rezultatului terapeutului.

STRÂNGEREA DE INFORMAȚII

Pentru a acționa eficient în ajutorul dat clientului, terapeutul trebuie să înțeleagă modelul clientului și procesele de modelare pe care acesta le folosește pentru a-și organiza experiența. Primul set de întrebări sau abordări din meta-model bazat pe forma structurilor de suprafață ale clientului înglobează distincțiile meta-modelului:

Eliminarea;

Lipsa indicului referențial;

Verbe nespecificate;

Nominalizări.

Caracteristica formală care leagă fiecare dintre aceste distincții de abordările corespunzătoare din meta-model este că abordarea este inversul distincției meta-modelului care a fost violată.

În paralel cu exemplul despre eliminare, când terapeutul detectează o reprezentare în structura de suprafață care include un grup nominal fără indice referențial – adică realizarea de către client a modelării de la structura de refe-

rință la structura de profunzime are drept rezultat pierderea unui indiciu referențial –, abordarea meta-modelului este să solicite procesul de modelare invers. Astfel, schimbul:

Clientul: — Oamenii mă sperie.

Terapeutul: — Cine, în mod specific, te sperie?

sau, prin simboluri: *Client* (*r*) *Terapeut* [*Client* (*r*⁻¹)]

Cele două distincții care au rămas și abordările asociate lor în meta-model sunt și ele inversate și au o reprezentare simbolică paralelă:

Verbe nespecificate:

Clientul: — Tatăl meu mă sperie. *Client* (*v*)

Terapeutul: — Cum, în mod specific, te sperie el?

Terapeut [*Client* (*v*⁻¹)]

și

Nominalizări:

Clientul: — Vreau respect. *Client* (*n*)

Terapeutul: — Cine vrei să te respecte?

Terapeut [*Client* (*n*⁻¹)]

Astfel, în prima etapă a procesului terapeutic – strângerea de informații – generalizarea formală presupune ca terapeutul să-i solicite clientului efectuarea operației de modelare lingvistică inversă. Dacă folosim simbolul grecesc α pentru a reprezenta clasa celor patru distincții ale meta-modelului specificate de simbolurile

e, *r*, *v* și *n*,

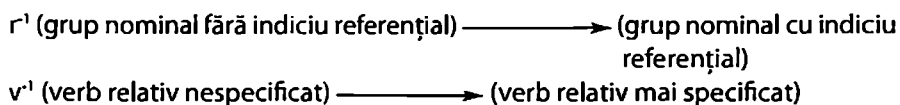
atunci generalizarea este:

Client: α

Terapeut [*Client* (α^{-1})]

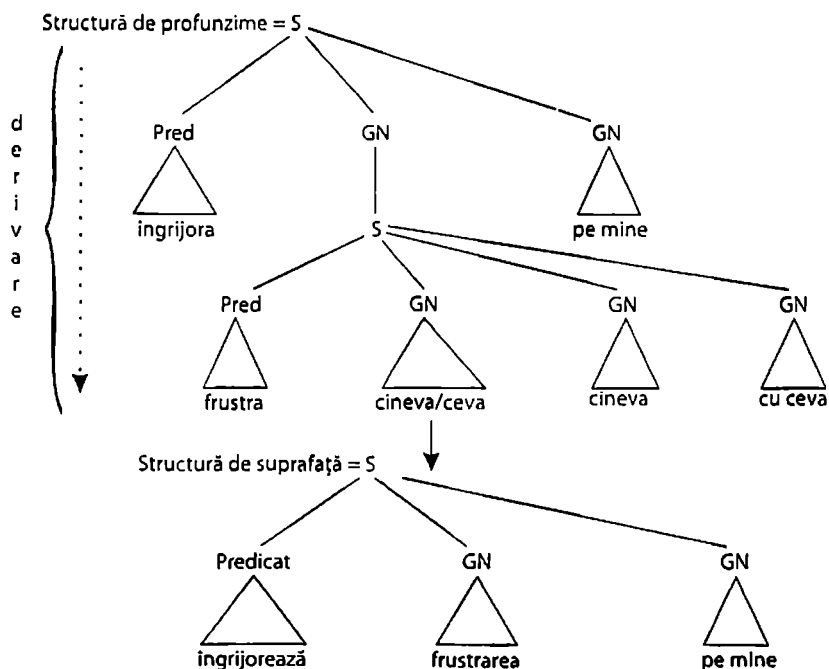
În cadrul acestui grup, există alte două relații pe care dorim să le evidențiem. Mai întâi, procesele *r* și *v* și abordările asociate lor în metamodel, *r*⁻¹ și *v*⁻¹, sunt procese identice cu excepția domeniului (setul de lucruri la care ele se aplică) prin care sunt definite. Procesul *r* cartografiază (se asociază cu) sub-

stantive cu indicii referențiale în substantive fără indicii referențiale, iar procesul v cartografiază verbe care sunt relativ specificate în verbe mai puțin specificate. Procesele r^1 și v^1 sunt cartografierea inverse:



Astfel, domeniul funcțiilor r și r^1 este reprezentat de grupurile nominale, iar domeniul lui v și v^1 este reprezentat de verbe.

În al doilea rând, primele trei distincții sunt implicate în producerea celei de-a patra – cu alte cuvinte, n și n^1 sunt funcții complexe care se factorizează în primele trei procese plus o schimbare de categorie. În cursul procesului de nominalizare, reprezentarea lingvistică se schimbă de la cea a unui predicat la o reprezentare nominală, de la reprezentarea unui proces la reprezentarea unui eveniment. Astfel, clientul trece de la o reprezentare în structura de profunzime:



la reprezentarea din structura de suprafață:

Frustrarea mă îngrijorează pe mine. Client (n)

Terapeutul răspunde cu abordarea meta-modelului:

Frustrarea cui asupra cui te îngrijorează? Terapeut [Client (n¹)]

Un tipar de învățare pe care l-am observat frecvent la seminariile noastre de instruire este că oamenii care învață meta-modelul au tendința să devină prinși într-un ciclu; ei își descriu adesea experiența ca „învârtindu-se într-una fără să ajungă nicăieri”. Acest ciclu apare atunci când terapeutul rămâne la aceste tipare de nivelul întâi în procesele e , r , v , n și la tiparele inverse: e^{-1} , r^{-1} , v^{-1} și n^{-1} . Cititorul va observa că acesta este un tipar comun la alte niveluri de structură. În lucrul cu polaritățile, de exemplu, dacă terapeutul interpretează polaritatea opusă – inversul la acel nivel al modelării –, atunci clientul va continua să fie blocat în polaritatea dominantă sau polaritatea care este inversul celei pe care o interpretează terapeutul.

Pentru a sparge acest ciclu vicios, terapeutul își perfecționează abilitatea de a auzi și abordează distincțiile care sunt caracteristice etapei următoare.

IDENTIFICAREA LIMITELOR DIN MODELUL/MODELELE CLIENTULUI

În a doua etapă a terapiei, cele mai utile distincții ale meta-modelului sunt cele care identifică limitele modelului pe care îl folosește clientul pentru a-și organiza experiența în desfășurare. În mod specific, acestea includ:

Operatorii modali

Formularea necorespunzătoare semantic

Cauză-efect

Citirea minții

Performativul pierdut

Când clientul folosește structuri de suprafață care includ un operator modal de posibilitate sau necesitate, el identifică realmente limitele modelului său. Comunicarea lui este o reprezentare lingvistică directă a porțiunii din modelul său care are opțiuni inadecvate sau, frecvent, nicio opțiune. Observați că abordările operatorilor modali de către meta-model sunt solicitări către client pentru ca acesta să completeze o eliminare de nivel superior presupunând procesul de modelare cauză-efect formulat necorespunzător semantic. De exemplu:

Clientul: — Nu pot să plec de acasă.

Terapeutul: — Ce s-ar întâmpla dacă ai pleca de acasă?

sau

Terapeutul: — Ce te împiedică să pleci de acasă?

În primul răspuns din meta-model al terapeutului, enunțul clientului este acceptat ca o cauză a ceva și i se solicită acestuia să specifice care ar fi efectul dacă ar face ceea ce pretinde că este imposibil. În al doilea caz, enunțul clientului este acceptat ca un efect și i se cere să specifice care este cauza acestei presupuse imposibilități. În ambele cazuri, enunțul clientului este acceptat de terapeut ca fiind o porțiune dintr-o relație cauză-efect formulată necorespunzător semantic (ca X sau Y din forma următoare):

X cauzează Y

și i se cere clientului să furnizeze materialul care a fost eliminat în cartografierea de la structura de referință la structura de profunzime. Astfel, tiparele e și e⁻¹ apar la nivelul următor de modelare. În prima etapă, procesele e și e⁻¹ au fost cele care au intervenit între structura de profunzime și structura de suprafață; aici, în etapa a doua, procesele e și e⁻¹ operează între structura de referință și structura de profunzime.

Răspunsul clientului la abordările operatorilor modali de către meta-model va fi una dintre variantele formulării necorespunzătoare semantic. Minimal, întrucât abordarea terapeutului presupune o relație cauză-efect formulată necorespunzător semantic, răspunsul clientului va fi formulat necorespunzător în acel mod specific. În plus, clientul poate să răspundă cu celelalte variante ale formulării necorespunzătoare semantic:

Citirea minții

Știi că tata s-ar simți rău dacă aș pleca de acasă.

Performativul pierdut

Ar fi greșit să plec de acasă.

Abordarea de către meta-model a citirii minții este abordarea v⁻¹ la acest nivel al structurii:

Terapeutul: — Cum, în mod specific, știi că tatăl tău...?

Abordarea de către meta-model a performativului pierdut este abordarea e⁻¹ la primul nivel al modelării – o eliminare inversă care se aplică între structura de profunzime și cea de suprafață (pentru că, de fapt, reprezentarea lingvis-

tică a eliminării performativului este un proces de la structura de profunzime la structura de suprafață). Dacă respectivul client răspunde cu un enunț cauză-efect precum:

Faptul că tata se simte rău mă împiedică să plec de acasă.

atunci se aplică abordarea obișnuită a metamodelului v^{-1} , solicitând clientului să specifice procesul prin care se petrece această presupusă conexiune cauzală.

Cel mai important pentru înțelegerea strategiei globale este totuși, faptul că cele două forme principale de formulare necorespunzătoare semantic, cauză-efect și citirea minții, sunt reprezentările lingvistice ale funcțiilor neclare asupra cărora clientul, în prezent, nu exercită niciun fel de control. Astfel, apariția operatorilor modali și aplicarea cu succes a proceselor e^{-1} , r^{-1} , v^{-1} și n^{-1} la nivelul 1 (între structura de profunzime și structura de suprafață) îi semnalează terapeutului că a sosit timpul să treacă în etapa a treia – cea a selectării tehnicii prin care să ajute clientul să se schimbe.

SELECTAREA TEHNICII PENTRU SCHIMBARE

Aici, terapeutul este pregătit pentru a selecta o tehnică prin care să îl ajute pe client să se schimbe. În primele două etape, el a identificat porțiunile sărate din modelul clientului, apoi limitele modelului acestuia. Abordând aceste limite, terapeutul primește de la client identificarea principalului proces de modelare formulat necorespunzător semantic implicat în organizarea de către client a acestei porțiuni din modelul său. Selectarea și implementarea unei tehnici eficiente pentru schimbare va fi principala sarcină a terapeutului în această etapă. Pentru a face o selecție bună, terapeutul poate să construiască și să evalueze ceea ce noi numim *descrierea instantanee* a clientului. Prin descriere instantanee înțelegem o reprezentare a clientului care oferă cantitatea minimă de informație suficientă pentru a-i permite terapeutului să selecteze și să implementeze o tehnică eficientă pentru schimbare. În experiența noastră, noi am dezvoltat un sextuplu – un vector care are șase poziții pentru informație. Fiecare dintre aceste șase poziții sau variabile are diferite valori posibile denumite gama variabilei. Vectorul complet constă în descrierea instantanee a clientului și include informație suficientă pentru selectarea și implementarea unei tehnici pentru schimbare. Noi reprezentăm acest vector astfel:

< I, R, O, S, F, M >

unde:

- I** este o variabilă ce acoperă canalul de intrare pe care clientul îl folosește pentru problema sa;
- R** este o variabilă ce acoperă sistemul de reprezentare cel mai bine cotate al clientului pentru această problemă;
- O** este o variabilă ce acoperă canalul de ieșire pe care clientul îl folosește pentru această problemă;
- S** este o variabilă ce acoperă categoria Satir a clientului în stare de stres pentru această problemă;
- F** este o variabilă ce acoperă tipul de formulare necorespunzătoare semantic pe care clientul îl folosește pentru această problemă;
- M** este cea mai frecventă violare a distincțiilor meta-modelului pentru această problemă.

Prezentăm acum cele șase variabile și gamele asociate lor:

- I** = { V (vizual), K (kinestezic), A (auditiv), D (digital) }
- R** = { V (vizual), K (kinestezic), A (auditiv), D (digital) }
- O** = { V (vizual), K (kinestezic), A (auditiv), D (digital) }
- S** = { 1 (conciliant), 2 (acuzator), 3 (ultrarațional), 4 (irelevant) }
- F** = { CE (cauză-efect), CM (citirea minții), PP (performativul pierdut) }
- M** = { e (eliminare), V (verb nespecificat), r (lipsa indicelui referențial), n (nominalizare) }

De exemplu, să analizăm următoarele:

Michael îi spune terapeutului despre incapacitatea sa de a face față obligațiilor de la facultate. El începe prin a spune pe un ton plângăreț că „se simte strivit de volumul de muncă”. Iar școala îi distruge încrederea în sine. „Am încercat să mă plâng profesorilor de inadecvarea sistemului de învățământ, dar ei nu fac decât să mă trateze de sus. Și mă simt chiar mai rău când încerc să le explic, iar expresia lor că le pare rău pentru mine pur și simplu face să-mi fie rău de la stomac”.

În timp ce Michael își prezenta povestea, corpul lui gesticula, arăta cu degetul ca și cum ar fi muștră un copil și bătea cu palma în brațul scaunului. O descriere instantanee a lui Michael ar putea fi făcută prin următorul proces:

Primar I = V	Canal de intrare	Vizual	Vedea cantitatea de muncă și expresia părerii de rău.
R = K	Sistem de reprezentare	Kinestezic	Se simțea strivit sau chiar mai rău, avea senzația de rău la stomac.
S = 2	Categorie Satir	Acuzator	Arată cu degetul, ton aspru, se plânge profesorilor. Indiciu referențial al responsabilității.
F = CE	Formulare necorespunzătoare semantic	Cauză-efect	Munca îl face să se simtă strivit. Profesorii îl fac să îi fie rău. Școala îi distruge încrederea în sine.
M = N	Violare a Meta-modelului	Nominalizare	Școală, încredere. Inadecvarea sistemului de învățământ. Expresia părerii de rău.
O = D	Canal de ieșire	Digital	Se plânge în timp ce vorbește.

Deci, ecuația primară rezultată sau descrierea instantanee va fi reprezentată astfel:

Michael – (V, K, D, 2, CE, n)

când forma generală a vectorului este:

(I, R, O, S, F, M)

Întrebarea care se ridică în acest punct este cum poate această reprezentare să fie o abilitate și un instrument utile pentru terapeut. Mai bine zis, ce set de condiții îi va permite terapeutului să formuleze o strategie pentru o terapie eficientă lipsită de conținut? Ajungem astfel, la conceptul de *funcție pentru pasul următor*. O funcție pentru pasul următor va fi strategia adecvată pentru terapie sau setul de condiții care va indica tehnica necesară pentru un rezultat formulat corespunzător în terapie. Din nou, noțiunea de formulare corespunzătoare devine un instrument prețios.

După cum vă amintiți, am afirmat în partea a II-a și în partea a III-a că sortarea formulată corespunzător a polarităților este necesară pentru ca integrarea să aibă loc și să se producă dezvoltarea și rezolvarea problemei. De asemenea, vă amintiți că, în secțiunea despre funcțiile neclare, ecuațiile formulate necorespunzător aveau drept rezultat lipsa opțiunilor, deci o rezolvare inadecvată. Ecuația lui Michael (descrierea instantanee) de mai sus nu este formulată corespunzător. Informația vizuală este reprezentată kinestezic – o funcție neclară care îi provoacă suferință și îl împiedică să obțină lucrurile pe care le dorește în viață. Pentru a construi o strategie pentru terapie bazată pe descrierea lui, mai întâi trebuie să scoatem din hartă constrângerile formulării corespunzătoare.

CONSTRÂNGERILE FORMULĂRII CORESPUNZĂTOARE PENTRU TERAPIE

Secțiunea care urmează va prezenta constrângerile formale pentru terapia formulată corespunzător; nu intenționăm însă ca în volumul de față să fim exhaustivi sau complecși. Înțelegem că majoritatea terapeuților nu au o pregătire extensivă în logica avansată sau în terapia de grup, așa că ceea ce vom prezenta va rămâne la un nivel de complexitate scăzut și va reprezenta doar tiparele cele mai necesare și esențiale pentru terapia eficientă. Deși rezultatul va fi doar cel mai simplu sistem de notație formală pentru terapie, în opinia noastră acesta servește cel mai bine scopului de a oferi clinicienilor serioși un instrument viabil la un nivel la care ei vor fi capabili să-l înțeleagă și să-l utilizeze ca instrument pentru a diagnostica și totodată pentru a trata clienții pe care îi ajută să aibă mai multe opțiuni în viața lor.

Pentru a construi un sistem de notație viabil pentru terapie, trebuie desigur, așa cum am făcut în secțiunea despre funcții neclare, să fim capabili să notăm incongruențele și polaritățile. Prin urmare, putem adăuga acum la sistemul nostru *intrările duble*, câte una pentru fiecare set de paramesaje.

Descrierea instantanee A (I, R, O, S, F, M)

Descrierea instantanee B (I, R, O, S, F, M)

Acest lucru ne va permite să construim două niveluri de constrângeri pentru terapia formulată corespunzător. Primul, relația dintre membrii unui set, iar al doilea, relația dintre seturile de descrieri instantanee. Vom avea două seturi de condiții de formulare corespunzătoare necesare pentru o descriere instantanee formulată corespunzător în terapie. După ce acestea au fost stabilite, putem începe să construim regulile de derivare care vor transforma descrierile formulate necorespunzător în descrieri formulate corespunzător. Astfel, vom avea nu doar strategii explicite pentru terapie, ci și o modalitate viabilă pentru a ști când am realizat sarcina terapiei și când s-a produs schimbarea. Terapeutul care folosește acest instrument va fi în sfârșit eliberat de întrebarea sâcâitoare de a ști când a terminat sau dacă a realizat ceva, lucru care, din experiența noastră, este piatra de încercare pentru majoritatea terapeuților pe care îi întâlnim.

1. O descriere instantanee va fi formulată corespunzător când:

$$(I_i, R_j, _ _ _ _)$$

unde: $i = j$

(adică atunci când sistemul pe care îl folosește persoana respectivă pentru a-și reprezenta experiența este cel mai natural asociat cu canalul de intrare prin care această persoană a primit informația, e.x. ca intrare și ca sistem de reprezentare)

și va fi considerat ca fiind formulat necorespunzător când:

$$(I_i, R_j, _ _ _ _)$$

unde: $i \neq j$

În esență, această condiție afirmă că funcțiile neclare nu vor fi considerate ca fiind formulate corespunzător. În mod specific, de exemplu, orice descriere în care informația vizuală este simultan reprezentată kinestezic nu este o descriere formulată corespunzător.

Descrierile simultane din coloana din stânga sunt formulate necorespunzător, în timp ce acelea din coloana din dreapta sunt formulate corespunzător.

(V, K, _ _ _ _)	(V, V, _ _ _ _)
(A, K, _ _ _ _)	(A, A, _ _ _ _)
(A, V, _ _ _ _)	(K, K, _ _ _ _)
(K, A, _ _ _ _)	(D, D, _ _ _ _)

2. O descriere instantanee va fi formulată corespunzător când:

$$(_ R_i, _ S_j, _ _)$$

unde i și j au următoarele valori-pereche:

i	j
K	1
V	2
A	3

Toate celelalte valori-pereche vor fi considerate ca fiind formulate necorespunzător în terapie.

3. O descriere instantanee va fi formulată corespunzător când:

$$(_ _ O_i, S_j, _ _)$$

unde valorile pereche pentru i și j nu sunt cuprinse în:

i	j
K	2
K	3

Observați că toate celelalte relații nu sunt în mod necesar, formulate corespunzător – ele pot fi formulate necorespunzător în raport cu valori ale altor variabile din vectorul sextuplu. De exemplu, valorile-pereche pentru variabilele S și O date de descrierea instantanee

$$(_ _ K, 1, _ _)$$

sunt formulate corespunzător în raport cu condiția 3 de formulare corespunzătoare. Însă când valoarea parametrului M este n, descrierea instantanee este formulată necorespunzător. Cu alte cuvinte, în timp ce perechea K 1 este formulată corespunzător pentru parametrul O și S, tripletul

$$(_ _ K, 1, _ n)$$

este formulat necorespunzător. Suntem conștienți că cele trei condiții de formulare corespunzătoare prezentate mai sus nu sunt exhaustive pentru condițiile de formulare corespunzătoare a sextuplilor. Noi le oferim drept exemplu pentru modul în care poate fi dezvoltat un model complet din setul de descrieri instantanee formulate corespunzător.

CONDIȚII DE FORMULARE CORESPUNZĂTOARE PENTRU PERECHI DE DESCRIERI INSTANTANEE

Vom prezenta două exemple de transpunere în notația formală a tehnicilor prezentate în acest volum pentru a arăta modul în care sextuplii pot fi folosiți pentru a vă ajuta, ca terapeuți, să vă organizați experiențele în munca voastră. Seturile de descrieri simultane sunt prețioase în lucrul cu incongruențele la un singur individ și în contextul terapiei de familie. În primul caz – acela al terapiei individuale – sextuplul oferă o modalitate de a defini noțiunile de congruență și incongruență. Definim o funcție, Q , prin setul de valori care apar în parametrul O astfel încât,

$$Q(O_i) = \text{înțelesul mesajului transmis prin canalul de ieșire } O_i$$

Dându-se funcția Q și o descriere instantanee, incongruența poate fi definită ca fiind cazul în care există mai mult de o intrare pentru valoarea parametrului O , astfel încât

$$Q(O_i) \neq Q(O_j)$$

(unde $\neq$ înseamnă *nu este concordant cu*)

pentru același individ. Cu alte cuvinte, se face o reprezentare sextuplă pentru același individ,

$$\{O_i, O_j\} \subset C^1$$

$$\text{unde } Q(O_i) \neq Q(O_j)$$

sau echivalent,

$$(_ _ O_i _ _ _)c^1$$

și

$$(_ _ O_j _ _ _)c^1$$

$$\text{unde } Q(O_i) \neq Q(O_j)$$

individul identificat prin c^1 este incongruent. Dacă O_i și O_j sunt prezentate în același timp, atunci reprezentările în sextuplu de mai sus identifică o incongruență simultană – cazul discutat în detaliu în prima parte a părții a II-a. Clientul prezintă mai mult de un mesaj, iar acestea nu se află în concordanță unul cu altul. Dacă reprezentările în sextuplu de mai sus sunt ale aceluiași client la două momente diferite ale unei ședințe terapeutice, atunci ele reprezintă o incongruență secvențială. De exemplu, în a doua etapă a lucrului cu incongruențele, clientul va avea un set de descrieri instantanee care îndeplinesc condițiile de mai jos:

$$Q(O_i) \neq Q(O_j) \\ \text{pentru toți } i \text{ și } j$$

Congruența, folosind limbajul sextuplilor, este condiția care apare atunci când:

$$Q(O_i) = Q(O_j) = \dots = Q(O_k) = \dots = Q(O_n)$$

pentru același client la același moment în timp.

Putem generaliza acest proces la alți parametri și putem prezenta o descriere formală a punctului în care terapeutul poate ști că etapa a II-a a lucrului cu incongruențele este încheiată și că poate trece cu încredere la etapa a III-a, integrarea.

O pereche (un set) de descrieri instantanee va fi formulată corespunzător în raport cu încheierea etapei a II-a a lucrului cu incongruențele, atunci când fiecare sextuplu îndeplinește condițiile formulării corepunzătoare specificate mai sus și

$$(_ R_i _ O_j _ S_k _ _)c^1 \\ (_ R_i _ O_j _ S_k _ _)c^1$$

unde

$$\begin{aligned} & R_i \neq R_{i'} \\ \text{și} & \\ & Q(O_j) \neq Q(O_{j'}) \\ \text{și} & \\ & S_k \neq S_{k'} \end{aligned}$$

pentru toți i, j și k

Această condiție a formulării corespunzătoare arată că etapa a II-a a lucrului cu incongruențele este completă atunci când există o separare completă a sistemelor de reprezentare, a mesajelor de ieșire și a categoriilor Satir.

Ca un al doilea exemplu, prezentăm tehnica interpretării polarității. Să presupunem că terapeutul observă că un client prezintă mesaje incongruente – adică acel client îi prezintă terapeutului descrierea instantanee

$$(_ V, \begin{Bmatrix} O_j \\ O_k \end{Bmatrix}, 2, _ _)$$

$$\text{unde } Q(O_j) \neq Q(O_k)$$

Să presupunem, în continuare, că terapeutul determină că $Q(O_j)$ este concordant cu V ca valoare pentru variabila sistemului de reprezentare, și că $Q(O_k)$ va fi concordant cu K și 1 ca valori pentru variabilele R și S . Terapeutul decide acum să interpreteze polaritatea așa cum am descris în partea a II-a a prezentului volum. În esență, în notația formală pe care o folosim aici, terapeutul își ordonează propria descriere instantanee pentru a avea mai multă forță decât descrierea instantanee prezentată de client. În acest caz particular, el are două opțiuni:

$$(_ K, O_k, 1, _ _)$$

sau

$$(_ V, O_j, 2, _ _)$$

Întrucât clientul îi prezintă deja, terapeutului o descriere instantanee care este mai apropiată de a doua descriere instantanee prezentată mai sus, terapeutul

este interesat să afle modalitățile specifice prin care clientul va prezenta polaritatea mai slabă. Prin urmare, terapeutul alege să interpreteze polaritatea dominantă a clientului, asigurându-se astfel că respectivul client va inversa polaritățile. Astfel, terapeutul se pregătește pentru a-i prezenta clientului experiența:

($_ V, O_j, 2, _ _$)

Clientul, răspunzând schimbării de manevră a terapeutului, va trece la polaritatea mai slabă, bazată pe mesajul Q (O_k). Terapeutul înțelege atunci cele două polarități ale clientului, cu care va lucra împreună cu el pentru a produce schimbările pe care clientul și le dorește și de care are nevoie.

Ca un al doilea exemplu, să vedem cum este utilă abordarea sextuplului în terapia de familie. Una dintre verificările importante pe care terapeutul le va efectua în contextul lucrului cu o familie este să se asigure că membrii acelei familii sunt capabili să facă schimb de mesaje de apreciere (feedback) unul pentru celălalt. În terminologia folosită aici, terapeutul lucrează pentru a se asigura că membrii familiei au un set de descrieri instantanee care vor avea suprapuneri între canalele de intrare și de ieșire ale membrilor familiei, suficiente pentru a le permite să transmită și să primească acele mesaje de apreciere (feedback). Astfel, o modalitate a terapeutului de a folosi abordarea sextuplului este să evalueze formularea corespunzătoare a întregului sistem de familie. De exemplu, următorul set de descrieri instantanee identifică un sistem de familie în care comunicarea între membrii 2 și 4 nu este posibilă – un set de descrieri instantanee formulat necorespunzător în raport cu posibilitățile de comunicare ale familiei:

(V, V, D, $_ _ _$) c^1

(K, K, D, $_ _ _$) c^2

(A, K, K, $_ _ _$) c^3

(V, K, D, $_ _ _$) c^4

Observați că, în acest sistem de familie, membrul c^3 este membrul-pivot prin raportare la comunicare. Fiecare dintre ceilalți membri ai familiei are un sistem de ieșire digital (D) ca sistem primar (limbaj) și, în plus, întrucât membrul c^3 are sistemul kinestezic (K) ca sistem de ieșire primar, el poate comunica kinestezic cu membrul c^2 (prin atingeri, de exemplu) și deopotrivă cu membrii c^1 și c^4 prin mișcări corporale (un sistem de ieșire K pentru c^3), deoarece amândoi au abilitatea de a vedea aceste mesaje corporale. (Amândoi au un sistem de intrare vizual ca sistem primar.)

FUNCȚIILE STĂRII URMĂTOARE

Așa cum am menționat la începutul acestei părți, în terapie, cea mai generală reprezentare schematică pentru procesul schimbării este:

terapeut (starea; a clientului) —————> (starea; a clientului)

Deși această reprezentare este corectă, ea nu are nicio valoare pentru noi, ca practicieni ai artei terapiei și schimbării, deoarece este prea generală pentru a fi importantă în organizarea și ghidarea comportamentului nostru în context terapeutic. Așa cum am evidențiat în mod constant, referitor la concepte precum modelele despre lume și pericolele care însoțesc performativul pierdut, valoarea oricărei reprezentări (matematică, verbală etc.) trebuie relativizată la utilizarea sa. În activitatea noastră, am constatat că nu este important dacă modelele pe care noi le-am construit sunt adevărate sau exacte, ci dacă ele sunt utile în munca noastră de a ajuta clienții să câștige mai multe opțiuni în zonele comportamentului lor în care ei doresc asta, ceea ce desigur, va avea drept rezultat mai multe opțiuni și pentru noi, ca terapeuți dinamici și eficienți. Mai mult, așa cum am arătat deja, pentru a aplica notația funcțională într-o manieră utilă este necesar ca noi să fim capabili să identificăm:

- (1) seturile de experiențe care sunt asociate (domeniul și gama)
- (2) regularitățile din modul în care sunt asociate aceste seturi (funcția, regula de corespondență sau regula de asociere care conectează seturile).

Unul dintre cele mai utile concepte pe care le-am adoptat în munca noastră provine dintr-o zonă a matematicii cunoscută ca teoria automatelor, teoria mașinilor abstracte. Această ramură a matematicii este strâns legată de teoria lingvistică modernă. Noam Chomsky, de exemplu, întemeietorul lingvisticii transformătionale moderne, a expus mai multe dintre dovezile fundamentale pentru domeniul teoriei automatelor. Conceptul pe care dorim să-l introducem este conținut în ceea ce am prezentat deja în această parte – noțiunea de *funcție a stării următoare*. În esență, funcția stării următoare este o altă modalitate de a descrie o funcție. Mai simplu, dacă se dau o anumită stare a lumii și o acțiune, va rezulta o altă stare a lumii. Ca și pentru notația funcțională pe care am introdus-o deja, funcția stării următoare nu ne cere decât să fim capabili să identificăm:

- (a) Un set de variabile care descriu suficient scopurile în care dorim să folosim modelul, starea inițială a lumii (sau porțiunea din lume pe

care suntem interesați să o modelăm) – domeniul funcției – și un set de variabile care descriu în mod adecvat, setul posibilelor stări următoare ale lumii – cunoașterea funcției.

- (b) Un set de variabile care descriu în mod adecvat, setul de acte pe care suntem interesați să le înțelegem și din care construim un model – funcția sau regula de asociere care conectează seturile.

Sextuplul pe care l-am dezvoltat în activitatea noastră este o primă aproximare a unui set de variabile care vor servi drept bază pentru o descriere adecvată a unui model formal pentru schimbarea terapeutică. Din fericire, același set de variabile servește drept vocabular descriptiv adecvat deopotrivă pentru domeniul și pentru cunoașterea funcțiilor stării următoare, care am constatat, este eficient în activitatea noastră terapeutică și în munca noastră de construire a unor modele explicite ale puternicelor manevre terapeutice ale unor terapeuți renumiți, precum Virginia Satir și Milton H. Erickson (vezi *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M. D.*, Bandler și Grinder, Meta Productions, 1975). Așa cum am specificat atunci când am introdus noțiunea de descriere instantanee, fiecare dintre cele șase variabile are un număr mic de valori posibile. Pentru că numărul valorilor posibile este mic, sextuplul a funcționat ca un model extrem de eficient și de puternic, atât în propria noastră terapie, cât și în ceea ce am predat la seminariile noastre de instruire a terapeuților. Ea le-a permis celor care se pregătesc pentru a deveni terapeuți să-și organizeze experiența în mediul complex al terapiei în desfășurare, față în față cu clienții, într-un mod care să le permită să-și ajute clienții să realizeze o schimbare rapidă, satisfăcătoare și de durată. Acum, folosind notația funcțională oferită de noi, putem perfecționa schema schimbării în terapie prezentă mai sus, astfel:

$$f(I, R, O, S, I-F, M)_c \longrightarrow (I, R, O, S, I-F, M)_c$$

unde variabilele listate ale sextuplilor au gama completă de valori specificată anterior

și

f este funcția stării următoare

iar

indicele c identifică sextuplul ca fiind descrierea instantanee a clientului.

Modelul prezentat de noi susține, deci, că arta schimbării terapeutice implică schimbări umane care pot fi descrise în mod adecvat, folosind vocabularul sextuplului.

Setul sextuplilor care pot interveni în gama funcției f este o subdiviziune a setului tuturor combinațiilor posibile din punct de vedere logic, ale valorilor variabilelor sextuplului. Cu alte cuvinte, rezultatul întâlnirii terapeutice este restricționat de anumiți vectori sau descrieri instantanee ale clientului. Acesta este un mod de a dezvolta crezul că, în terapie, nu orice schimbare este considerată un rezultat de succes, ci doar anumite tipuri de schimbare. Modalitatea specifică prin care am dezvoltat restricții în ceea ce privește setul tuturor descrierilor instantanee posibile pentru a le identifica pe acelea care sunt rezultate acceptabile (sau stări următoare) pentru terapie este utilizarea condițiilor de formulare corespunzătoare ale sextuplului. De exemplu, următoarea descriere instantanee a unui client după terapie nu este acceptabilă sau formulată corespunzător în modelul nostru:

(_ _ K, 2, _ _)

Cu alte cuvinte, un client a cărui descriere instantanee îl identifică drept un acuzator cu un sistem de ieșire kinestezic nu este un rezultat formulat corespunzător pentru terapie în modelul nostru. Astfel, modelul prezentat de noi, în mod specific gama funcției, poate fi specificat în continuare:

$f(I, R, O, S, I-F, M) \longrightarrow (Y)$

unde Y este setul de sextupli acceptabili conform specificațiilor condițiilor formulării corespunzătoare pentru descrierile instantanee

Să analizăm în continuare domeniul funcției. În modelele medicale și psihoterapeutice tradiționale, domeniul funcției terapeutice este setul de sindroame, tiparele simptomelor sau baza de diagnostic. Dacă diagnosticul are o oarecare valoare în terapie, aceasta rezidă doar în faptul că identifică descrierile instantanee obișnuite ale clienților care caută ajutorul terapeutic și în același timp specifică un set de manevre sau intervenții adecvate și eficiente din partea terapeutului sau a medicului. Am construit acest model având în minte aceste două criterii. În prezent, nu am restrâns domeniul funcției în niciun fel – nu există nicio posibilitate logică în setul tuturor sextuplilor de care noi suntem conștienți, care nu ar putea apărea. Așa cum am indicat în diverse părți ale prezentului volum, există sextupli formulați necorespunzător care apar frecvent. De exemplu, una dintre cele mai obișnuite combinații formulate necorespunzător este:

($I_i, R_j, _ _, C-E, _ _)$

unde $i \neq j$ (adică, clientul e caracterizat de acest sextuplu care

are o funcție neclară – el își reprezintă experiența dintr-un canal de intrare într-un sistem de reprezentare neasociat)

Meta-tactica indicată de noi este aceea de a-l ajuta pe client să distrugă funcția neclară pentru a avea opțiunea:

$$(I_i, R_j, _ _ _ _)$$

unde $i = j$

sau funcția neclară reprezentată mai sus.

Observați că, prin cele prezentate, am început procesul despecificare a setului funcțiilor terapeutice – clasa reprezentată în notația noastră prin simbolul f . Specificarea completă a lui f va fi o formalizare a setului de manevre sau intervenții terapeutice pentru o schimbare terapeutică acceptabilă. Utilizând conceptul funcției stării următoare,

f este setul tuturor funcțiilor precum

$$f(X) \longrightarrow (Y)$$

unde X este setul tuturor sextuplilor posibili, iar Y este setul sextuplilor formulați corespunzător.

În cuvinte, f este orice intervenție terapeutică, orice acțiune a terapeutului care are drept rezultat o descriere instantanee de stare următoare ce îndeplinește condițiile de formulare corespunzătoare pentru sextuplu. Abordările meta-modelului pe care le-am dezvoltat în volumul I din *Structura magicului* sunt un set explicit și adecvat de intervenții terapeutice la nivel *verbal*. Aceste abordări specifică, pentru setul tuturor producțiilor *verbale* posibile ale clientului (structurile de suprafață ale clientului) intervenția *verbală* adecvată din partea terapeutului. Aceste intervenții *verbale* sunt pur formale – independente de conținut. La nivelul structurii sextuplului, meta-tactice dezvoltate de noi funcționează în același mod în care abordările meta-modelului funcționează la nivelul verbal al structurii. Să luăm, de exemplu, setul de meta-tactici pentru lucrul cu un client care afișează incongruență în comunicarea sa. Să presupunem că acest client are o descriere instantanee precum:

$$(_ K, _ 2, _ _)_c$$

Sarcina terapeutului este să sorteze această incongruență simultană într-o incongruență secvențială – cu alte cuvinte, să convertească sextuplul de mai sus într-o pereche de sextupli, fiecare formulat corespunzător:

$$f(_K, _2, _)_c \longrightarrow \left\{ \begin{array}{l} (_V, _2, _) \\ (_K, _1, _) \end{array} \right\}$$

În termenii prezentați când am vorbit despre lucrul cu incongruențele, terapeutul trebuie să sorteze paramesajele în două polarități congruente. Am listat atunci un număr de metatactici pentru a realiza o sortare formulată corespunzător. Să luăm Meta-tactica 1 – regizorul de film/teatru. Aici, terapeutul folosește instrucțiuni verbale și instrucțiuni kinestezice (așezând corpul clientului într-o postură mai congruentă). În acest caz, valoarea lui f este setul de canale de intrare verbale și kinestezice de la terapeut către client. Un alt mod prin care terapeutul poate acționa este să folosească tehnica interpretării polarităților (prezentată în capitolul despre incongruențe). Confruntat cu sextuplul de mai sus, terapeutul poate alege să-și ordoneze toate canalele de ieșire într-un mod care este mai puternic decât una dintre polaritățile parțial afișate de către client în sextuplul de mai sus. De exemplu, terapeutul poate opta să-i prezinte clientului următorul sextuplu:

$$(_V, _2, _)_t \quad \text{unde } t = \text{terapeutul}$$

Rezultatul interpretării polarității de către terapeut în acest mod specific va fi pentru client trecerea la cealaltă polaritate reprezentată parțial în sextuplul inițial:

$$(_K, _1, _)_c$$

În notația pentru funcția stării următoare prezentată de noi, toată această porțiune a întâlnirii terapeutice în care terapeutul identifică și sortează paramesajele incongruente ale clientului poate fi reprezentată astfel:

$$(_v, _2, _)_t [(_k, _2, _)_c] \longrightarrow (_k, _1, _)_c$$

Această transpunere a uneia dintre tehnicile terapeutului în notația formală demonstrează o caracteristică importantă – și anume, că un vocabular adecvat pentru a descrie setul intervențiilor terapeutice, setul f , va include același vocabular utilizat pentru domeniul și gama setului funcțiilor f .

O formalizare completă a terapiei va identifica pentru fiecare membru al setului sextuplilor logic posibili (adică, domeniul funcției) un set de manevre sau intervenții (setul f) și rezultatul specific sau starea următoare a clientului (restrânse la setul sextuplilor formulați corespunzător în terapie) care sunt rezultatul acțiunii fiecăruia dintre membrii lui f specificat drept adecvat pentru starea inițială prezentată de client. Formalizarea completă a procesului tera-

peutic este obiectivul cercetării neîntrerupte a vindecătorilor. Experiența dobândită în procesul schimbării persoanelor aflate în terapie trebuie să conducă în această zonă dacă modelul formalizat rezultat este util.

Unul dintre scopurile acestei părți din *Structura magicului II* a fost să stabilim un sistem de notație cu un vocabular adecvat pentru a ajuta terapeutii să-și organizeze și să-și comunice experiența într-un mod care să le permită imediat să-și perfecționeze abilitățile ca vindecători și, în cele din urmă, să dezvolte un model de schimbare formal complet, corespunzător nevoilor oamenilor care vin la noi pentru a fi ajutați. În secțiunea care urmează vă prezentăm un exemplu de schimbare terapeutică eficientă în care terapeutul utilizează mai multe dintre meta-tacticile prezentate de noi în paralel cu formalizarea întâlnirii terapeutice, folosind sistemul de notație formală pe care l-am prezentat aici. Sperăm că acest exemplu va fi un ghid și un prim pas în direcția stabilirii modelului formal complet pentru schimbarea terapeutică.

ILUSTRARE A UNEI NOTAȚII FORMALE CA INSTRUMENT PENTRU TERAPIE

Redăm în continuare o reprezentare formală a unei părți dintr-o ședință completă de terapie, din dorința de a vă ajuta să adaptați acest sistem în activitatea proprie, fie ea clinică, de cercetare sau teoretică. Aici, scopul este să demonstrăm cum această notație formală poate servi ca instrument pentru diagnosticare, totodată oferindu-i clinicianului o strategie pentru a-și ghida comportamentul în terapie, ajutând clinicianul, indiferent de școala de terapie căreia îi aparține, să pună la punct un plan eficient pentru a-și ajuta clienții să se schimbe într-un mod care să aibă drept rezultat opțiunile dorite de client. Tom a fost recomandat pentru terapie de către ofițerul-supraveghetor. El este un „delincvent juvenil” condamnat pentru că și-a bătut sora și cam pe toți cei care îi cădeau în mână. În mod destul de ciudat, el își regretă acțiunile, dar continuă să fure și să se bată, după care își cere iertare. Mai mulți prieteni clinicieni de-ai autorilor, cărora se pare că le place să ne pună la încercare ori de câte ori li se oferă ocazia, ni l-au prezentat ca fiind unul dintre acele cazuri „de nerezolvat”. Noi însă am considerat că acesta este un prilej foarte bun pentru a le demonstra prietenilor noștri valoarea notației formale (un lucru pe care ei îl luau în râs) și, totodată, pentru a-l ajuta pe Tom, dacă se putea. Ne-am consultat cu Tom pentru a afla dacă dorea să participe la demonstrația noastră. El a fost de acord și chiar ni s-a părut foarte sincer în dorința de a-și rezolva „problemele”. La începutul ședinței, Tom le-a spus autorilor ce credea el că avea nevoie să schimbe la el însuși. În timp ce el vorbea, noi am scris pe tablă o descriere instantanee:

$$1. (V, K, D, 2, CE, _)_C$$

După identificarea descrierii formulate necorespunzător, unul dintre autori a făcut un comentariu în fața clinicienilor din public referitor la variabilele R și S cu valorile K, respectiv 2, și la variabilele I și R cu valorile V, respectiv K, descriind opțiunile pentru aplicarea funcției inverse a întrebărilor metamodelului sau pentru dezvoltarea unor noi sisteme de reprezentare. Apoi, autorul a efectuat cealaltă opțiune, tactica funcției pasului următor denumită interpretarea polarității, adoptând o parte din descrierea lui Tom și aplicând-o ca o funcție a pasului următor cu Tom.

$$2. (_ _ D_V, 2, _ _)_t [(V, K, D, 2, CE, _)_C]$$

unde D_V identifică canalul de ieșire auditiv al terapeutului care folosește predicate vizuale

Rezultatul a fost o schimbare în descrierea lui:

$$3. (V, K, D, 1, CM, V)_C$$

Având acum două descrieri instantanee, autorii au explicat că schimbările se pot baza pe cele două descrieri, fie construind sisteme de reprezentare în mod direct, fie aplicând funcțiile inverse ale meta-modelului. Putea fi construită o legătură dublă. Erau disponibile multe opțiuni, dar cea mai evidentă era să se sorteze seturile de vectori în polarități, folosind oricare dintre tehnicile cu această destinație prezentate în prezentul volum. Noi am ales să folosim sortarea spațială a polarităților, întrucât sistemul de reprezentare cel mai bine cunoscut al lui Tom era cel kinestezic și aceasta era tehnica cel mai ușor de folosit cu el. Am așezat două scaune față în față, în manieră Gestalt, folosind locurile și principiile de sortare ale categoriei Satir și ale predicatelor sistemului de reprezentare ca repere pentru o sortare a paramesajelor formulată corespunzător și pentru o separare maximă.

A rezultat o sortare în două polarități exprimate secvențial:

$$(V, V, D_i, 2, CE, _)$$

și

$$(V, K, D_j, 1, CM, _)$$

$$\text{unde } Q(D_i) \neq Q(D_j)$$

După ce au sortat polaritățile într-o scindare formulată corespunzător, autorii i-au explicat numărul de opțiuni de care dispunea pentru a trece în a treia etapă

a lucrului cu polaritățile, integrarea. Ambele polarități trebuie să fie acum cartografiate în același sistem de reprezentare; desigur, acest lucru poate fi făcut în mai multe moduri și în mai multe sisteme. O funcție de stare următoare care trebuie aplicată pentru a realiza această cartografiere are însă aceleași caracteristici formale, indiferent de tehnica utilizată. Însăși notația formală a acestei funcții sugerează un număr de abordări; de exemplu, întrucât:

$$\begin{array}{l} (_ V, _ _ _ _) \\ \text{și} \\ (_ K, _ _ _ _) \end{array}$$

am putea să selectăm sistemul de reprezentare nefolosit pentru etapa a treia. În acest punct, autorii au făcut o pauză pentru a trece în revistă procesul apărut și pentru a le oferi observatorilor câteva strategii pentru a decide care era cea mai bună tehnică pentru cartografierea polarităților în contact și a clientului în meta-poziție. În esență, ne-am gândit că, întrucât sistemul de reprezentare cel mai bine cunoscut al lui Tom este kinestezic (K) și abilitatea lui de a accesa vizual este slab dezvoltată ca sistem de reprezentare, cartografierea în V va fi dificilă. Cartografierea în K avea să fie ușoară; dar alegerea unui alt sistem de reprezentare ar fi dezvoltat pentru Tom un nou mod de a-și reprezenta experiența. Noi înțelegem că, dacă un canal de intrare nu este complet închis, informația care sosește prin acel canal este reprezentată în sistemul de reprezentare asociat – chiar dacă poate să nu aibă nicio relație cu polaritățile și rezolvarea problemelor cu care noi lucrăm în mod direct. Deoarece funcția cel mai corespunzător formulată în terapie este cea care are drept rezultat o descriere instantanee sau un vector congruent, am propus să încercăm ceea ce s-ar putea numi integrare complexă (integrare care face mai mult decât doar să soluționeze un tipar de rezolvare a problemelor formulat necorespunzător – una care deschide multe canale pentru dezvoltarea și potențialul clientului). Strategia noastră este una simplă: să cartografiem polaritățile lui Tom simultan în K prin D și A, rezultatul fiind o reprezentare simultană – adică meta-poziție. Reprezentarea simultană în K poate fi destul de neplăcută, așa cum ați avut ocazia să observați și voi dacă ați privit și ați ascultat vreodată în terapie un cuplu care se ceartă, când voi înșivă erați fie văz-simțire, fie auz-simțire. Pentru o demonstrație spectaculoasă (autorii fiind iubitori ai spectacolului și dându-și seama că demonstrațiile spectaculoase motivează clinicienii pentru a se strădui să învețe noi tehnici și moduri de abordare a terapiei), am ales ca fiecare dintre autori să interpreteze una dintre polaritățile lui Tom ca și cum ar fi fost partea respectivă din el. Și să facă asta simultan și cu mai multă forță decât era în stare Tom. I-am explicat calm, după cum urmează:

Terapeutul: — Tom, înțelegi că există două părți ale tale, dintre care una așezată în scaunul acela, care se înfurie și țipă. Vrea ca tu să te aperi și să nu fii dat deoparte. Vede că se întâmplă lucruri care nu îi plac și îți spune că trebuie să bați oamenii, să nu fii laș, corect?

Tom: — Da.

Terapeutul: — Și mai ai o altă parte acolo, care se teme uneori și simte că este greșit să rănești oamenii sau să le spui lucruri urâte și să le jig-nești sentimentele. Îți spune să îți ceri iertare și să fii un om bun, pentru ca lumea să te placă, așa este?

Tom: — Da. Îi am pe amândoi și se ceartă unul cu altul exact așa cum am făcut eu în aceste două scaune, doar că în capul meu, până izbucnesc. Atunci fac lucrul rău și iar dau de necaz. Și în tot timpul ăsta eu știu că nu e bine și toată lumea îmi spune că știu că nu e bine, dar eu pierd controlul asupra ăstuia (arată spre scaunul cu polaritatea acuzatoare) și bum! Apoi ăla (arată spre scaunul cu polaritatea conciliantă) vine și îmi spune să îmi cer iertare, mă înjură (observați schimbarea predicatelor) și toată lumea crede că sunt nebun.

Terapeutul: — Nu ești nebun și cred că te putem ajuta dacă accepți să facem ceva care s-ar putea să ți se pară un pic neobișnuit, poate chiar un pic înfricoșător. John o să interpreteze partea din tine care se înfurie, cea de colo, iar eu o să interpretez partea din tine care îți spune să îți ceri iertare și să fii băiat bun, cea de dincolo. Vrei să intri în jocul nostru și promiți să ai răbdare până la sfârșit?

Tom: — Sigur, dacă credeți că o să mă ajute.

Terapeutul: — Bine.

Imediat, cei doi autori au început brusc să se certe, luându-l pe Tom prin surprindere, exact așa cum făcuse Tom atunci când polaritățile lui fuseseră sortate mai întâi spațial și apoi la maximum într-o pereche de vectori formulată corespunzător.

$$\left\{ \begin{array}{l} (_ _ D_v, 2, CE, v) \text{ John} \\ (_ _ D_k, 1, CM, v) \text{ Richard} \end{array} \right\} \longrightarrow \text{Tom}$$

Autorii au exagerat acest proces, fiecare cerând simultan ca Tom să îl asculte, să fie de acord cu revendicările lui și să îl ignore pe celălalt autor.

În esență, Tom a fost astfel plasat în meta-poziția de a-și primi ambele polarități simultan în fiecare dintre canalele sale de intrare și sistemele de reprezentare asociate.

$$\left\{ \begin{array}{l} Q(O_i) \text{ John} \\ Q(O_j) \text{ Richard} \end{array} \right\} \longrightarrow \text{ca intrare către Tom}$$

unde $i \neq j$

Contactul și meta-poziția fuseseră acum realizate, mesajul de răspuns rezultat – canalul de ieșire – fiind pur auditiv: un țipăt și un „taci din gură” digital. Următorul pas consta în recodificarea finală și integrarea.

Autorii au cerut apoi cu insistență ca Tom să preia controlul asupra lor ca părți ale sale, altfel vor relua interpretarea simultană a celor două polarități ale lui, cerându-i să îi asculte pe fiecare și să medieze între cele două părți dintr-o poziție de control, recunoscând resursele fiecăreia verbal, apoi construind el însuși o structură viabilă în care fiecare parte va avea libertatea de a fi exprimată, admitând necesitatea de a le folosi pe amândouă pentru echilibrare.

Prin urmare, Tom și-a recodificat părțile din *sursa* necazurilor lui în *resurse* pentru rezolvarea situațiilor de viață. După recodificarea verbală a fiecărei părți, integrarea a fost realizată în sistemul lui kinestezic, cerându-i să ia de la fiecare autor abilitățile definite, pe fiecare într-o mână, și să le îndeplinească delicat, apoi să le împrăștiie în tot sinele său (corp, ochi etc.). Desigur că recodificarea nu se petrece realmente în exterior, în mâinile clientului, ci actul kinestezic este însoțit de construirea neurologică a unei noi hărți pentru teritoriul unde până atunci fuseseră două hărți contradictorii. Vectorii rezultați au fost un set de direcții instantanee; opțiunile lui Tom:

$$\begin{array}{l} (V, V, D_v, 2, CE, _)_C \\ (K, K, K, 1, CM, _)_C \\ (A, D, D, _ _ _)_C \end{array}$$

Deși aceasta nu este o descriere instantanee în totalitate formulată corepunzător, schimbările la Tom au fost substanțiale pentru o singură ședință, iar aceste schimbări au fost evidente pentru cei din jur. Această ședință a servit drept exemplu real despre modul în care un sistem de notație formală ajută la clarificarea a ceea ce se întâmplă în procesul terapiei și totodată este un ghid pentru clinicieni, demonstrându-le necesitatea de a concepe tehnici și strategii proprii pentru a-și ajuta clienții în procesul schimbării.

Epilog

În cele două volume din *Structura magicului* am încercat cât am știut de bine să arătăm câteva dintre multele tipare pe care le au în comun terapeuții, indiferent de școala din care fac parte. Nu am avut niciodată intenția de a pune bazele unei noi școli de terapie; dorința noastră a fost să punem bazele unui nou mod de a *vorbi* despre terapie, astfel încât similitudinile existente între diferite școli care abordează sarcina de a ajuta oamenii să se schimbe și să poată fi înțelese. Am dorit să demonstrăm nu că o anumită abordare a terapiei este mai puternică decât o alta, ci că toate formele de terapie își ajută clienții să se schimbe. În concluzie, întrebarea nu mai este care abordare este mai bună, ci cum pot să funcționeze astfel de abordări aparent diferite.

Răspunsul oferit de noi în aceste prime două volume este, în esență, unul simplu. Toate tehnicile din orice formă de terapie sunt tehnici care influențează procesele de reprezentare, crearea și organizarea modelului despre lume ale unui client. Gradul în care tehnicile induc schimbarea în modelarea lumii de către un client este gradul în care ele vor fi eficiente pentru a ajuta un client să se schimbe. Pe măsură ce modelul despre lume al unui client se schimbă, percepțiile acestuia se schimbă, la fel și comportamentul său. Procesele prin intermediul cărora modelul despre lume al unei persoane este sărăcit sunt aceleași procese prin care acest model poate fi îmbogățit – procesele de eliminare, deformare și generalizare. Toate formele de terapie, toate tehnicile folosite în diferite forme de terapie – de fapt, toată învățarea – pot fi înțelese în termenii proceselor de reprezentare.

Am considerat întotdeauna nefiresc faptul că tehnicile de terapie oglindesc

cu atâta precizie tulburările psihice întâlnite în secțiile cu bolnavi cronici din spitalele de psihiatrie. Tehnicile regresiei de vârstă, tehnici de disociere, cum sunt tehnicile de sortare prezentate în partea a II-a a acestui volum; tehnicile Gestalt; tehnicile de proiecție ale terapiei prin artă... și lista ar putea continua la nesfârșit, cu permutări ale fiecărei forme de terapie. Noi, ca terapeuți, folosim în esență tiparele formale prezente în comportamentul psihotic și schizofrenic pentru a ne ajuta clienții să evolueze și să se schimbe într-un mod care să le îmbogățească viața. Rezultă că Ronald Laing are dreptate atunci când descrie schizofrenia ca fiind un proces de schimbare natural. Rolul terapeutului este mai mult cel al unui ghid care folosește procesele naturale ce lucrează permanent în oameni. Am descoperit în experiența noastră că în cazul schizofrenicilor și psihoticilor comportamentul este foarte repetitiv – ca și cum ar fi blocați într-un tipar pe care îl urmează la nesfârșit. Ne-am gândit de multe ori că este posibil ca ei să trăiască într-un vis repetitiv care trebuie visat încontinuu, căutând rezolvarea unui tipar incomplet.

Și ne-am mai gândit că acești oameni „bolnavi psihic” sunt doar un exemplu exagerat despre modul în care cei mai mulți oameni își trăiesc viața, că poate ei au fost închiși – ascunși vederii – din cauză că sunt un simbol al vieții repetitive, secătuite, lipsite de culoare pe care o trăiesc mulți oameni „normali”. Într-un anumit sens, acesta a fost scopul mișcării potențialului uman – să facă psihologia accesibilă tuturor, astfel încât să putem trăi cu toții o viață mai fericită și mai creativă. Fritz Perls spunea odată: „Omul trăiește într-o stare cu un grad de vitalitate scăzut. Deși în general nu suferă profund, el știe prea puține despre ce înseamnă cu adevărat să trăiești creativ”.

Cu acest gând în minte, vă rugăm să vă gândiți la *Structura magicului* așa cum ne gândim noi: o considerăm nu doar o carte ce ajută la schimbarea personalității, ci și prima carte despre personalitatea creatoare și generativă. În final, am dori să reamintim cititorilor celor două volume din *Structura magicului* că nu este decât un mod de a vorbi despre acest subiect.